卷十一　最后的忠告

书本总是教人们理智。可是人毕竟是人，总是有情绪和弱点。也正因此，人生才变得美丽。

你不必要求自己做得十全十美，但你始终要有积极的态度。

无知和冲动，是人性的普遍弱点，也是你最大的敌人。

克服弱点，也就更加成熟。

所以，你最好还是接受这最后的一些忠告。

1. 不要当官

不当官是一个文化传统。古诗古文里的那些知识分子大力讴歌退隐和散淡，把官场看做庸人势利的场合，隐士就成了高人，清高就成了美德，而我们都知道，只要皇帝或者领导一场召唤，或者三顾茅庐，他们多半就会鞠躬尽瘁，死而后已。

今天也是，虽然我在这本书里写了那么多当官的坏处，要是突然有领导提拔我，我也很难说“再见吧您。”因为当了官就可以有住房有轿车有电话有主宰人命运的权力，就可以享受马屁。我是个凡人，很难超越这些。

但是，上帝是公平时左手得到，右手就要付出；今天得到，明天或者后天或者今天就在付出，享受了权利，就再难享受到友谊和温馨；享受尊敬，就要失去亲切和友好；等到失去权利，就会享受失落。当今中国，牢骚最多的群体据论是曾经干革命的离退休老同志群众退休以后，提个鸟笼到立交桥上晃晃悠悠，日子就很自在。在台上喝惯了热茶的领导，下台以后，总要忙着感叹人走茶凉。尽管他们在事实上已经是老百姓，但无法不继续希望人的热茶。这一份孤独，我们不到那个时候，很难体会。

任何事情，总是利弊好坏掺中，考察人的终生，莫不如此。

因为人们通常只看到当官的好处，所以不用我们多说，我们只须说它的坏处。也许这是我们没有当官后安慰自己的办法？

不要当官，不是说真的拒绝提拔，而是要尽量保持群众的心态，以便自己在离退休或者被政变以后少一些失落，更快地回复到群众的位置。事实上，没有绝对的领导，科长是群众的领导，又是局长处长的群众。

务必使我们保持清醒的头脑，我们才可能更谦虚一些，更谨慎一些。

不要当领导，也是对我们群众说的。

作为群众，我们不会当领导，但也不一定就会当群众。

学会当群众，不仅是领导的任务，更是我们群众的任务，领导不会当群众，还可以当领导；群众不会当群众，就不知该干什么好了。

我们清高，我们自尊，我们不卑不亢。我们怀才不遇，我们满腹牢骚，也许就因为我们不会当群众。我们也许经常忘记自己是群众，忘记领导是领导，没有能够

让领导在我们面前找到做领导的感觉。领导应该无私，应该全心全意为人民服务，应该是人民的公仆，或者应该别的什么。但我们作为群众，无法去要求领导，也不要去要求领导。领导批评我们迟到，我们千万不要说领导自己也迟到。他自己迟到的时候他不会有感觉，群众迟到他才会有感觉。

我们更不要要求领导清廉公正我们只能要求自己。

记住，千万不要拿群众的标准去要求领导。领导的领导可以要求他，我们只是领导的群众。记住，群众就是群众，领导就是领导，我们才会少一些压抑和屈辱，少一些不平。

领导和群众，也是一种职业角色。如同顾客和服务员，各是一种职业角色一样。

每个人都同时充当很多的角色，就是在家中，既是父母又是儿女，又是丈夫或者妻子，还是女婿或者儿媳妇。每种角色都有其不同的角色规范和道德，它们经常与普遍的民主和人权的权力相背离。比方作为服务员，顾客就是上帝。谁要是非要和顾客这个上帝讲人格尊严，就没有老板雇他。

但是，在职业角色以外，在下班以后，我们自己就是上帝了。我们也可以花钱买享受，甚至享受漂亮小姐的跪式服务。

挣钱的时候忍辱负重，花钱的时候趾高气扬。这就是今后的生活！

当群众是为了挣钱！

学会当群众。

2. 同领导辩论是非常危险的

讲道理可分两类：讲是非和讲利害。

现在的社会，主动向领导提意见，指出领导失误，和领导辩论是非的同志已经不多了。这是我们社会的不幸，又是我们自己的大幸。

危险的是领导主动和我们谈是非。比方，领导批评我们的错误，假如我们以为自已没错，往往就忍不住要对领导解释是这么回事或者是那么回事，说这不是我的错或者这事我没做错，错的是对方或者天意等等。就和领导讨论甚至辩论起来。有时，我们争辩一番却终于还是错了，心头很扭心。都会发现领导很宽宏地笑笑说，没关系，以后注意就是了。

原来，领导因为终于说服了我们心情就很愉快，就可能不计较我们的态度。

有时，我们终于证明自己的正确，正在高兴时，却发现领导不高兴了。不高兴的标志是这样的结束语：“不管怎么说，你还是有不足之处吧！”或者“无论如何，这事还可以办得完美一些吧！”

假如我们在这时醒悟，点头称是，还不太糟糕。假如我们执迷不误，继续分辩，后果就严重了。领导发现我们有错，没有在大会上公开批评，这已经很不错了，没有记在心里年终总结，主动和我们谈心，这更有真关心我们的可能。说实话，这样的领导已经不多了。这一番好心，居然谈出他自己的错误，该是多么沮丧的事！

这是小道理。有时我们谈的是大道理，这更让领导憋气。因为谁有领导的大道理懂得多？他就是吃这碗饭的。

记住，同领导辩论是非常危险的，辩论赢了更危险。

有时是谈论利害。我约一位朋友，从不谈道理，只谈利益和利害关系，头脑非常清楚，他的领导就常常礼贤下士；向他请教。他既为此自豪也为此苦恼。

北京市推出首批股份制企业前，满城风雨，因为深圳和上海无数的“先烈”已经靠炒股票暴发。朋友他们单位的同志也按耐不住，到处都在磨拳擦掌，人心浮动，工作效率骤减。单位领导突发奇想，要同志们安静。他要为群众办好事，要派专人研究股市，派专人去交易所排队，集中钱群众认购股票。这样，既避免群众都辛辛苦苦通宵排队损害身体影响工作，又给群众创造了增加收入的大好机会。

这样的领导已经不多了。

所以，当领导很自豪地征求我那朋友的意见时，朋友明知领导只需要他赞扬，只需要他贡献积极的建议，也知道通常上市新股只会赚，短期内不会赔，所以这件事对群众有好处，还是忍不住像朋友一样劝领导放弃计划。

首先，万一赔钱，怎么向群众交代？这种万一的可能性是极大的。虽然政府对首批人市企业的资格审查很严格，但也难免会有疏漏，人市不久就破产倒闭的可能性不是没有。万一企业领导和财会携巨款外逃；万一该企业产品突然在“质量万里行”活动中被查出有害用户身心健康；万一政府为了让股市降温，好建立正常的股票市场机制，故意试点，让将要破产的企业人市，让股民尝尝赔钱的滋味，以提高心理承受力。谁知道，天有不测风云！

就算没有万一，已经增值的股票是留还是抛出？留存，股价可能下跌；抛出，股价可能继续上扬。在已经赚了的基础上，就可能赔钱，就会落埋怨。这就不是万一的问题，而是必然的，因为群众算帐的起点不一样了，他们会把已经赚到手的那一笔扣去、从零算起。他们会说：“本来可以多赚的，结果让人瞎抛”，或者“本来已经嫌到手了，让他死捏住，又赔了回去”。尽管在总数上仍然是赚，他们也会感觉到赔。

就算只赚不赔，也会有人说：“不知道领导和办事员自己赚了多少。他们要不赚，怎么会有这么大的劲头？”如今，把人往坏处想容易，往好处想难。

还有，对这事，党委会怎么看？上级会怎么看？

还有，这样做并不能使群众更安心工作，反而会使他们更提心吊胆。因为不是他们实际操作，心里面反倒不踏实。

结论是，这件对群众多半有好处的事，对领导自己没有好处。

领导就放弃了计划。

我以为领导会重用他。他向我苦笑，说领导不打击他就已经是万幸了，哪敢指望重用！他说领导在他分析利弊之后，脸上非常难堪，丢下一句话就走了。

“我要考虑个人利弊，就不当这领导了！”

他说，给领导讲利害关系最伤害领导的感情，因为显得领导做事是在为自己盘算而不是在为人民服务似的。

但他又不能不讲。领导虽然情感上不舒服，但在理智上还真是想听利害关系。他要是不讲心里话，一味奉承，领导当时舒服，过后会更不舒服的。

他现在还没有不幸，因为这个领导的确不错。也因为领导的确经常需要他讲利

害关系。但他是不可能被提拔的了，领导一般不会提拔能干的下属，除非他比你更能干，能够找到驾御你的感觉。

现在，这个朋友在千方百计说服领导放他离开。他认为，只要在领导身边，他就危险，领导总要给一个把自己看透了的下属一点颜色看。他常常说曹操杀杨修的典故。他常常说，领导就是领导，和领导只有权力问题，没有道理可讲。

他也许把事情看得过于严重了。

3. 不要小瞧“二把手”

“二把手”是相对于“一把手”而言的，相当于一个单位中位居第二的领导。大家都知道，“二把手”虽然只和“一把手”差一级，但实际地位相去甚远。很多事，必须由“一把手”来点头，“二把手”一定要和“一把手”商量，而“一把手”往往只是征询一下“二把手”的意见。

因此，大家说“宁为鸡头，不为牛后”，可以理解为宁愿到小单位当“一把手”，也不到大单位当副职。因此，副职的心态比较复杂，对别人对自己的态度也更为敏感，对别人的忽视也更加在意。

可是，很多“从政”的人往往忽视了“第二把手”。因为他们认为有劲要使在刀刃上，要找关键人物，要找说话算话，一句顶一句的人。只要“一把手”点了头，还有什么事不好办呢？至于“二把手”不得罪就行了。须知这样一来，反而欲速则不达，“将登太行雪漫山，欲渡黄河冰塞川”这两句诗就是这种境遇的形象写照。

有个小伙子刚满24岁，就已经是科长了，而且很有发展前途。一到各科长开会的时候，他就去了，一屋子的老年和中年人，衬得他越发地显得有朗气。他总是先听，然后再三言两语地发表自己的意见，既中要害，又显得谦虚。令人叹服。

他的机关里的“一把手”对他十分欣赏，对他的意见和建议十分重视。可是他对“一把手”倒不那么恭敬，对“二把手”却出人意料的亲近，逢年过节，必然登门拜访，且总要拎一点家乡的土特产。

大家很奇怪，“一把手”明明是一个很难得的有魄力、知人善任的人，“二把手”明明是个本事不大，心眼不少的人，他为什么一个劲地对后者好呢？

于是，有亲密的朋友去问他，他说，“一把手”是个正人君子，用不着顾及和他的关系，只要你好好干，他对你就满意了。“二把手”则不然，这种人虽然没多少业务方面的本事，但他的心眼都用在为人处事上，他不一定能给你起什么好作用，但如果在背后给你起点消极作用，你也吃不消呀。我之所以和他那么好，就是希望他不要给我起不好的作用，就谢天谢地了。

这个“二把手”对这个小伙子也很好，他经常向这位小伙子通报一些情况。两人处得还真不错。

长期以来，我已经形成了一种心理定势，那就是什么人受人尊重，有能力，有学问，有头脑，有良好的品德，我们跟他比较亲近。如果什么人专门玩心眼，一心钻营，我们往往躲着他们，疏远他们。结果呢？自己给自己设置绊脚石，只好磕磕绊绊地走在艰难的从政路上。

这个小伙子做得好，很多“二把手”虽然没有决策权，但却十分知情，对

“一把手”有很大的影响力。如上级的副手，上级的秘书，上级的太太，他们对一些事情往往有举足轻重的作用。

三国时期的曹丕是曹操的大儿子，他和自己的弟弟曹植争夺太子的宝座、曹植自恃文才过人，父亲又重才胜过一切，便不拘小节，违犯了曹操的规定。曹丕自知文才不如曹植，便在一次送行时，一语不发，叩头大哭，令曹操感动不已。

曹丕素日尊敬一切父亲身边的人，最后连曹操的一个宏妃也替他说话，这样曹操就把他立为太子，顺利地走上了从政之路，据史书载，他还是一个很有政绩的帝王。

现在看来，曹植对父亲作用过于夸大。他以为父亲是说一不二的一国之主，只要父亲喜爱自己，就不必顾及其他人了。曹丕就比较聪明，他调动了父亲方方面面的“二把手”为自己说话，终于登上了皇位。

“二把手”出于其地位上的原因，比“一把手”更需要尊重和理解，他们虽然不能说一句顶一句，但有自己的圈子和能量，千万不能低估，更不能回避，否则容易产生一些不必要的误会，如果他本身并没有多少值得尊重的东西，就更要敬他三分了，免得牵动他敏感的神经。

4. 上司不可能是你的朋友

看起来，领导通常都很喜欢和群众交朋友，因为常常有这方面的报道，说某某领导和某个党外人士结为知己，某某领导和某个小朋友结为棋友，某某领导和某个工友友谊常青，等等。但只要留心，就会发现这些领导和他的朋友通常都不在一个单位和系统，也就是说，这些领导实际上不是他的朋友的领导。他只是比他的朋友级别高而已。

我们这里的领导，是指我们的上级，实实在在地领导着我们。

我们的领导也喜欢和我们交朋友，和我们促膝谈心，向我们问寒问暖。但若是细心体会，这还远不是朋友。因为夸奖领导的词儿都是“平易近人”“礼贤下士”一类。这里面绝没有朋友之间的平等，是朋友，当然就该平易，还有什么上下之分？把这当成一个优点来表扬，说明他并没有把自己当朋友，还是以领导的身份出现的。所以，我们只能让领导朋友关怀我千万不要像朋友一样关心领导。非要关怀，也只能关怀到“您可要爱惜身体，不要操劳过度”的深度。

的确，领导和群众交朋友通常是一种姿态，那不是一般意义的朋友。领导或许真的渴望群众向他提供朋友式的帮助，但他决不会高兴群众以朋友的方式提供帮助，而只愿意群众以下级的方式提供——不能叫做“帮助”，因为这是群众“应尽的责任”。

不记住这一点，我们就会犯错误。

这与领导的个人品格和德行几乎无关，这是做领导的职业习惯。领导喜欢说大道理，说为人民服务，说无私奉献，说全心全意，说奋斗终身，等等。但同时，他们又必定是一个普通人，必定要为自己的住房工资子女升迁等切身利益盘算。很少有领导像要求群众那样要求自己。这并非说领导虚伪，也的确不是虚伪，只是一种职业习惯和角色需要。演员在台上当了好人，在台下照样当坏人，或者在台上当了坏人，在台下照样当好人、领导在人前当了圣人，在人后也只有当俗人，但转换角

色总没有演员自然，总有些尴尬。因为领导在心理上不可能像演员那样坦然承认自己是在演戏。领导通常都忌讳自己在人后当俗人的一面让群众知道。所以，领导通常会把群众排斥在自己的普通生活圈以外的习惯。

所以，领导通常都没有下级朋友。

所以，我们不要指望领导和我们交朋友。这倒不难做到。但假如我们已经是领导的朋友了，怎么办？假如我们和他先是朋友，后来他才成为领导。我们该怎么办？

赶紧撤退！

这种情况是最危险的。领导需要保持人前的神圣和尊严，但作为朋友，我们早就知道他在人后的通俗。他可以在别人面前坦然保持神圣和尊严，在我们面前呢？是继续通俗还是继续神圣？这是一个难题，这就是尴尬。所以，很多人一如既往地拍领导肩膀摸领导脑袋以示亲切时，会突然发现领导低喝一声“干什么！”

中国历史上没有不杀功臣的皇帝。可以共思难，不能同富贵；狡兔死，走狗烹，飞鸟尽，良弓藏。这是被无数先辈的鲜血和生命换来的长叹。人们通常只注意到这个现象的社会原因，忽略了皇帝这个领导或者领袖的职业的心理因素。试想，当他高坐龙位，俯视臣民匍匐在地三呼万岁时，你会想起他和你光屁股蹦达，会想起他被敌人追得屁滚尿流，会想起你们一起逛窑子等登基前的俗样，他能高兴吗？即便你能做到一本正经地虔诚地三呼万岁。他又怎么能做到受之坦然？

所以，开国大臣难以善终，开国以后的大臣倒不难善终。

所以，陈胜要真是推翻了秦王朝，做了真龙天子，第一个要杀的就是亲密战友吴广。因为吴广在鱼肚子里边塞了一条“陈胜王”的绸绢，又到夜晚装成狐狸叫出“大楚兴，陈胜王”的所谓天意。

所以，功成身退成了官场的准则。

皇帝是国家的领导，领导是单位的皇帝。

所以，我们的朋友一旦当了我们的领导，我们千万不要高兴，不要以为对自己有好处，我们最好离他远远的，忘掉和他曾经是朋友，时刻提醒自己，他已经是我们的领导。

如果我们真的把他当朋友，我们就体谅他作为领导的难处，维护他做领导的神圣和尊严。我们远离他后，或许他会感谢我们，在适当的时候照顾我们一次。

5. 不要加班

有一种人在桌子上摆满了文件，总是显得手忙脚乱。一副日理万机的样子。这种人工作得十分认真，对工作充满了热忱，从来不多休息。有时，下了班，还要自动加班到很晚。他们以为这样就能给上级一个好印象，他们认为从政就必须付出代价，这样才能得到大家的好评和上级的重用。关心集体、关心工作、把工作看作第一位的，这还不够吗？

据我所知，有些人不论是星期天或休假日，都不惜将自己全部的精力放在工作上，一旦工作中断，他们就像丢了魂似的心神不定，这种人为数不少。

可是这种人往往走不通“红路”。这是为什么呢？

某机关一个黄者，几十年如一日地废寝忘食地工作，他家离办公室有一公里

路，经常能听到他家孩子叫他吃饭的声音。大热天，别人都到楼下乘凉去了，只有他家的灯光是亮着的。他总是在写那些永远也写不完的报告、材料、发言稿，而且字斟句酌，认真地对待每一个数字。

上级总是拍着他的肩说，好好干，有前途。

可他干了几十年了，一点变化也没有。一个科长当了10年，还有当下去的可能。而他的很多下级都纷纷升了上去。为此，他很想不通。

他不明白为什么这样干不行。有一个年轻人提醒他，你是从政，而不是做学问，做学问可以废寝忘食，可以不问一切，但从政需要把一些精力放到人身上，你一天到晚都忙于自己的工作，对你周围的人都不去熟悉和了解，当然别人也就不了解你，也就想不起来推举、提拔你了。你如果在上班的时间内做完自己的工作，下班后和大家一起谈天说地，和大家一起去活动活动，也许效果会好得多。

的确许多精明的上级从下级的忙碌中看出许多问题来，他们中的一些人是因为自己的本领有限，就希望通过忙碌来引起上级的注意，他们生怕自己的重要性被忽视、便加倍地忙碌，其目的在于把自己表现成一个精明的人。精明的上级总是能通过他们的工作内容，看出他们的本领，而无须探询他们忙得团团转的理由了。因为，越困难的工作，不一定会使人显得越忙。终日忙得晕头转向的人不一定是一个能干的人。

三国时期的庞绢因为形象欠佳，不受重视，他到了蜀国后，又一次因相貌丑陋而不受重视，被安排到一个小县当县令。他终日不理政事，整日睡觉、喝酒、游逛，半个多月后，被人告上去，上面派人来问罪。只见他大堂之上，不慌不忙，三下五除二，就把堆积的事情全办完了，而且都处理得很合情理。这下蜀国才意识到大才小用了，立刻把他提拔上去。

日本有部心理学著作认为：有的人总是企图表白自己的废寝忘食，其实他内心里隐藏着本质上的怠情。上级往往认为这是一个对工作缺乏关心和兴趣的人，他也许是害怕遭到别人的非难和惩罚，以至陷入战战兢兢的状态里，倘若受不了连续的紧张，为了消除内心的紧张和不安，迫使他只好采取一种期待赞赏的行动，这样一来，他便成了一个忙忙碌碌的职员了。这种现象在心理学上叫做反动形成。

有的人忙碌得近似于一种病态了。他们事事认真，每天脑子里的弦都绷得紧紧的。一旦上级对自己并不赏识，他们中的许多人便会产生怨恨心理，抱怨上司有眼无珠，看不见自己付出的辛劳，自己付出的时间等等。往往他们会因此露出怠惰的面目。有的上级对这种忙忙碌碌的人，是有些害怕的，因为他们付出得太多，容易导致心理的不平衡。

正常人的生活大致分三个部分，工作、家庭和余暇。每个人都需要根据个人的需要，合理分配这三方面的时间，借此获得身心的平衡和稳定。一旦全力以赴地投入到某一方面而又没有得到满足时，这三方面的平衡就会立刻崩溃。

有时不能合理安排自己生活的人，常常能成为一个好的能干的职员，但这种人作为一个上司是不太合适的，这种人不太适合做管理人、调度人的工作。他对普通人的需要和愿望不能很好地理解，不能及时满足大家的各种欲求，不能充分调动大家的积极性，因此往往得不到正常的升迁。

在从政的路上，我们可以看出：工作效率是远比废寝忘食重要得多的因素。

6. 朋友并不可信

经济活动的扩大，社会交往的增多，个人活动的幅射，使“朋友”在当代不能不走俏。俗语：“多个朋友多条路”，其实“朋友”不仅是“路”还是信息，还是声势，还是捧月众星，还是成交鹊桥，还是躲难的法宝。当然同时是一种头痛，一剂泻药。

“朋友”在中国传统中是两弯相映的明月组合，讲究一个肝胆相照，义字当先，可惜当今正在为一个“利”字浸泡。深圳人对此看得透彻：“钱是大家嫌的”，意思是朋友互掏钱包是当今正常之道。

如今的朋友确实像一些按摩情感的骗子强盗！

君不见，朋友间打伙开店，集资办厂，有几个不是亏则扯皮拉筋，赚则打斗红眼的？

一个众人争当掘金客的时代，一个个体意识代替集体意识，存在意识代替理想意识，金钱意识代替事业意识的年月，梁山伯之大秤分金，大块吃肉、大碗喝酒之遗风能不搁浅？

张医生就让“朋友”弄得惨透了。

1990 年 8 月张医生在桂林进修，碰到一个叫毛玉凤的女人心脏病发作。救死扶伤是张医生的职责，马上组织抢救，这以后，两人自然结成朋友。毛玉凤金丝眼镜，文质彬彬，常说要报救命之恩，1990 年 8 月，说自己所在的深圳公司给她分了 4 个股份，每股 2500 元，三月后可获利两万表示让两股以示谢恩。此等朋友，此等友情，张医生不由不信，立即将 5000 元交给毛。

1991 年春节后，毛又对张医生说：“上次股红没分，是公司用股红做一笔大生意，三月每股回报 3 万。因为是老朋友，亲戚我都没给，再让两股给你，每股 3000 元。”话与情热乎乎的，张医生又把父亲多年积攒的 6000 元交给毛，毛说她这个朋友“爽”，不久，又把她介绍给自己的儿子小李。

小李对张医生说：“你是我妈的朋友，我就算你的干儿子，我一定要在经济上帮你。”

又说：“我和北京一个朋友在内蒙办 3 个山羊养殖厂，做羊皮出口生意，年纯利几十万元，冲你是妈妈的朋友，把一个 3 万元的股份给你吧，半年赚 10 万元。”

张医生心想友情难却，况且利大，扯债拉债借了 3 万元交给小李。

她天天盼分红还债盈利，不料，1991 年 7 月的一天，得到的消息是双方的生意都亏了，张医生只觉得五雷轰顶。

莫非毛某是骗子？不像，因为她的儿子小李又来了，晃一晃 50 元一扎的现金，拿出一张 4 万元的欠条，说马上要去买一只价值连城的古瓶，买了可卖 150 万，还他张医生后还有多的。

人家在举债设法还钱嘛，张医生再次为朋友之情感动，跟着小李去取那价值连城的古瓶。

谁知取到手小李说有事要先走，走后她又给自行车镇了一下，古瓶应声粉碎。

到小李那里去时，小李正拿着菜刀要她赔偿古瓶，张医生因此投资分文未得还

给小李开了欠债20万元的欠条。

张医生这以后病倒床上，好在病后向公安局报了案。

公安局说这叫“杀熟”，一种当前极其普遍的宰朋友手段。

“杀熟?”张医生闻所未闻，她不懂朋友之道何以变得这样险恶。

她本能地喃喃一声：“既如此，人干嘛还交朋友?!”

张医生的教训是惨痛的，但不算巨大。我们手头到处有“杀熟”的惨剧，如1991年6月，江苏国营新洋农场油米场给深圳一位董姓的朋友骗去600吨大米价值63万；1992年W市210名穷教书匠给一位代理新疆某油田内部债券的朋友汇去100万。著名的“杀熟”例子恐怕首推全国最大贿赂案犯曾利华。她贯用的手法是以朋友的推心置腹和朋友的热情奔走，帮要搞房地产项目的“朋友打通关节”，当然，“关节费”是金的，一次是44万元人民币和1000美金，一次是8万人民币和2.8万美元，要到后则大大咧咧地揣到私囊里头。

人们记忆犹新的传销活动害得多少亲朋好友倾家荡产，走投无路。

因此，我告戒大家：不要相信朋友。

这意思是，朋友帮忙对你并不划算，杀了还不好说，杀的凶险又随时存在。帮你租门面的朋友也许在当赚过手钱的房东，帮你资金的朋友也许要收你的高利贷，帮你介绍生意的朋友也许要狠狠杀你一笔回扣，帮你装电话的朋友至少要带走你一条红塔山，二瓶洋河酒。

朋友之情是个软绵绵的玩意，有救性，有回旋之利，因此人们热衷于将它做屠刀的刀把。

软情用硬刀杀，杀着杀着，杀者不料，软情走向硬化!

友情隐藏着商情，友谊蜕变为畏途，友谊沉浸于利害，友好则难渡白头。

7. 不要怀才不遇

如果你看一看中国的文学史，你会惊讶地发现众多的文学家都是“怀才不遇”的。

唐代诗人陈子昂在被贬后的一天，登上了蓟北楼，缅怀往古，遥思未来，怀才不遇的愤强之情，知遇难求的孤独之感油然而生，将胸中郁积的不平之气，凝成了一首千古绝唱;“前不见古人，后不见来者，念天地之悠悠，独怆然而涕下!”

唐人李白堪称中国最有才气的诗人，他曾写道，“天生我才必有用，千金散尽还复来”就连这样自负的诗人，在《行路难》中也不得不长叹道：“大道如青天，我独不得出。”

仅从先秦到唐代，就有屈原、司马迁、阮籍、嵇康、陶渊明、王勃、孟浩然、王维、杜甫和李贺等大文豪抒发过他们“怀才不遇”之感。

唐代有一位大诗人，有一天到皇宫里去找自己的朋友聊天，不巧皇帝驾到，连忙藏到床下，但被皇帝发现了。皇帝一问知道是当世著名诗人，不但不怪罪，反而十分高兴，当即命他作诗一首。

这位诗人以为就可脱颖而出了，立即使出浑身解数，迅速赋诗一首，首先称颂了当今皇帝的圣明，然后谦虚地说自己“不才”，本领太低，因而一直得不到皇上的重用。

皇上看了开头，还比较满意，当看到“不才明主弃”一句时，脸上立刻阴云密布，皇上心想，你这不明明是说我不识才吗？是说我把你的才能给耽误了，这真是从何说起，你从来没找过我，怎么谈得上“弃”字，我一向求贤若渴，今天听说是你，不但不怪罪你私闯皇宫，反而有意提拔你，没想到你原来以为是我误了你的才华。那好吧，你才华出众，我用不起你，你另请高就吧。

这位大诗人就这样失去了他梦寐以求的从政机会。

然而悔之晚矣，谁叫他要表示“不才明主弃”呢？

因此，在从政时的言行和态度上，注意不要流露出“怀才不遇”的心态。

同理，也不要流露出“大材小用”的心态，很多青年到了单位后，一心要作出一番成绩来，可是一天到晚干的都是最简单的工作，是小学生也能干的工作，便不安心工作，觉得上级大材小用，言行举止中无意识地便会透露出来，上级一旦知道，就有可能会对你产生一些想法，如果你小事也没干好，上级对你的看法就会加深，这对你今后在单位的立足就会产生不利的影响。

问到很多领导对年轻人的看法，回答大都是大事不会干，小事又干不好，还老觉得自己委屈得要命。这种“眼高手低”的年轻人真是太多了。

怎样纠正这种看法呢？首先注意不要流露出“大材小用”的心态，要一丝不苟地按照上级的指示去做，力求获得上级的认可，满足他们的要求习惯。其次，应该积极寻找机会来显示自己的才华，就像当年毛遂自荐一样。通过你的工作成绩和良好的人际关系，让下级推选你同事赞成你，上级提拔你。正如孔子所说，“不思无位，思无所立”。

为什么众多的文学家都有“怀才不遇”之感，为什么青年容易有“大材小用”之感？也许这里面有一些侍才傲物的成分？年轻人往往对自己的能力估价过高，恨不能一夜间建功立业，实现自己的理想和抱负。文学家自认为自己才华过人，出口成章，觉得官场上那一套程序俗不可耐，每每得罪于官场。如陶渊明个性刚直坦率，不能忍受作小官的种种拘束，便屡屡辞官。他最后一次作官是在彭泽当县令。萧统在（陶渊明传）中说得很详细，说他当了 80 多天县令后，上级部门派一个督邮来了，县支告诉他，应该换好官服去接待。当时地位低的官去见上级是要弯腰行礼的，陶渊明哪里能向一个无名小辈行礼呢？于是陶渊明叹道：“我岂能为五斗米折腰向乡里小儿:”然后打点行装，回家过农夫的日子去了。

这在文学史上，是一段佳话，但从另一个角度来看。是不可取的，尽管你陶渊明“猛志逸四海”，愿意“大济苍生”，但实际上，你连一个县的百姓也没“济”好，只“济”了 80 多天就跑了，你也许有奇才，也许当县官是大材小用，但你这一跑，谁还知道你的从政之才呢？还怎么施展你的才华和抱负呢？

年轻人有“怀才不遇”和“大材小用”之感是正常的，因为人才实在太多了，而一个人只有天时、地利、人和三者都占全的时候，才能彻底发挥出自己的才能。因此在单位尽量不要流露出来“怀才不理”和“大材小用”之感，以免造成上级不必要的误会，给自己的发展增加阻力，增加困难。

夫 妻 篇

第一章 齐 家

第一节 齐家为生活之本

一、家庭的定义

家庭，是日常生活用语中出现频率很高的一个词，连幼儿园里的小朋友也会准确无误地使用。然则，假如要给家庭下一个精确的定义，则无疑是一道非常棘手的难题。事实上，尽管社会学家、文学家、人类学家已经给家庭下过上千种定义，但至今为止，如同数学王国中的“哥德巴赫猜想”一样，家庭的定义仍是令人望而生畏的难题。

1980 年夏天，美国政府拨款 300 万美元，经过好几年的筹备，屡经周折，终于召开了一次白宫家庭会议。可是，这次有史以来耗资最多的家庭问题会议，最后竟连家庭的定义也无法确定，还争得不可开交。

早在先秦两汉时期，汉语中的双音节词远没有今天这样发达，当时，虽然家庭的概念和客观存在早就形成了，但“家庭”一词尚未产生，人们在更为广泛的场合运用的“家”字即代表了我们所说的家庭的概念。如果我们把当时典籍中的“家”字的众多涵义作一分析，可以概括出三种最基本的义项。其一是用作动词，义为居住，家居，如东汉文学学家许慎的《说文解字》释“家”云：“家，居也”。其二是用作名词，义指人类的住所，如《周易·家人》云：“人所居称家。”其三也是用作名词，作家庭、家族解，如《墨子·尚同》篇云：“治天下之国者若治一家。”如果我们把中、英文作一个并不十分准确的类比，那么，“家”字的义项二近似于英语的中 home，义项三近似英语中的 family。

“家”字的出现可以上溯到殷商时代，而“家庭”一词最早的文献记载是南朝梁王僧儒的《詹事徐府君集序》。王僧儒在文中写道：“故以事显家庭，声著同族。”在此稍前，南朝宋人范晔在《后汉书·郑均传》中也写道：“称病家廷，不应州郡辟召。”以上二例，前文中的“家庭”指家庭、家族，意义侧重在家庭、家族成员上；后文中的“家廷”指住宅，意义侧重在家庭、家族的建筑上。我们现代汉语中的家庭一词即导源于王僧儒的序文，而范晔传记文中“家廷”的用法，现代

汉语中一般不用。

在现代汉语中，“家”与“家庭”这两个词同时并存，其涵义呈现出交叉的关系。两词相比，“家”的涵义更加广阔，它在许多场合替代了“家庭”。如，我们可以说：“他们家上下和睦，其乐融融。”这个“家”字，即指家庭。又如，巴金的小说《家》，是一部描写社会处于急剧的变化时期，一个封建大家庭的衰落和矛盾的小说，书名的命意亦指家庭。反之，我们不能把一位新结交的朋友领到家门口，然后指着自己的家对朋友说：“这是我的家庭”，如果这样，我们就犯了一个连小学生也可以避免的“用词不当”的错误。

一般来说，我们今天所说的“家庭”，是指由婚姻关系、血缘关系或收养关系组成的社会生活的基本单位。这一定义比较全面、公允，较能为大多数人接受，因此被人称为家庭的“传统定义”。

同“传统定义”相对立的是形形色色的“非传统定义”，这些定义可以归纳为三种较有代表性的意见。第一种意见认为家庭是为法律和道德所承认的两性的结合。这派意见特别强调被社会的法律和道德所承认的婚姻关系是家庭的本原，所以被称作“本原论”。根据这一定义，由兄弟姐妹组成的生活单位不能算家庭，养父、养母与养子、养女也不能构成家庭，私生子女与生父、生母更不能构成家庭。很显然，“本原论”把许多社会公认的属于“家庭”范围之内的“社会生活的基本单位”排除在定义之外了。

第二种意见认为家庭是人类进行人口生产的一种组成形式。由于这派意见把人口繁衍看作家庭存在的目的，被人称作“目的论”。《易经》上说：“天地姻缘，万物化醇”。隐隐约约道出了与后世“目的论”者相似的意见。“目的论”的最大弱点就是同日益发展的现代社会越来越不相符合。现代的少男少女恋爱、结婚、组成家庭的时候，大概很少有人会把这“三部曲”的主题定为“生儿育女，承继香火”。在当今的西方社会，不要孩子的家庭正越来越多，以致政府不得不采取措施鼓励生育。很显然，“目的论”是一个很“不合时宜”的定义。

第三种意见认为家庭是一种经济关系，因为作为家庭的核心——夫妻关系首先是经济关系，而家庭的建立实质上是社会生产和生活的需要。这种意见可以称之为“经济论”。汉字“家”的造形似乎与这派意见有某种相通之处。据《说文解字》解释：“宀，交覆深屋也。象形。”“豕，彘（猪）也，竭其尾，故谓之豕。”可见，在造字者的心目中，家与经济生产是分不开的。但是，把经济关系视为识别家庭的根本标志，显然不妥。随着妇女经济地位的日益提高，妇女在经济上依赖男子的现象正在变成历史。在一个家庭中，丈夫有丈夫的存折，妻子有妻子的存折，大家“井水不犯河水”，这种情况已非常普遍。在此同时，父母与子女的经济关系也正在削弱。只要子女能够独立谋生，父母便不再对其负有法律和道德意义上的经济责任；而在子女一方，经济上的独立意义也很强，往往还没有走出校门，就宁可争取奖学金也不愿意接受父母的资助。总之，经济关系正越来越成为家庭的一个没有决定意义的标志。

第四种意见认为家庭是文明社会的细胞，根据这种形态，我们可以研究文明社会内部充分发展着的矛盾和对立的本来性质。这派意见可称之为“细胞论”，在东

方国家曾有为数极多的拥护者。然而，当如今 50% 的美国家庭处于极不稳定或极不健全的状态下，而美国的物质文明和精神文明以历史上从来没有过的速度向前发展时，“细胞论”便很难自圆其说了。

尽管上文提到的“传统的定义”比“非传统的定义”更全面、更公允，但在白宫家庭会议上，这一定义却受到挑战。一些与会者要求修改家庭的传统定义，认为把尚未缔结合法婚姻关系的同居者关在“家庭”的门外是不公道的；又认为同性恋者也可以组成家庭。这些意见虽然乍听起来有点令人咋舌，但细细一想，它们实际上显示了当今人们在家庭问题认识上的“新动向”，代表了一部分人对“当今家庭向何处去”的意见。

家庭是一个极难下定义的概念。它像一个“千面人”，人们不可能用一句话把它一千副面孔的特征完全概括；又像一个不断成长的少年，每天都在改变自己的面貌，使人们不得不经常修改对它的评语。总而言之，家庭只是特定语言环境中的“相对概念”，用逻辑学的术语来说，它的内涵和外延要随时间、地点的不同而作相应的变化，否则，或者“盲人摸象”或者“刻舟求剑”，都难求“家庭”之真谛。

二、家事的纷繁

曹雪芹在《红楼梦》第八十四回中写道：纨绔子弟薛潘的妻子夏金桂生性偏狭刁毒，她设计摆布薛潘的爱妾香菱，装神弄鬼，又哭又闹，耍尽无赖，要挟丈夫。这时，薛姨妈在一旁实在看不过去，就气愤地说：“正是俗话说的好：‘清官难断家务事’。如此正是‘公婆难断床帐的事’了。”

薛姨妈的这句气话，无意中接触到家庭内部人事关系的一个特征——复杂。“清官难断家务事”是民间流传很广的一句谚语，意指家庭内部的是非曲直别人是很难判断清楚的。根据这种解释，清官是家庭的局外人；但是如果我们把谚语中的“清官”解释为家庭中的一员，那么这位清官是否能轻而易举地明断家庭矛盾的是非曲直呢？想来情况一定会更糟。我们不妨把苏轼的名句“不识庐山真面目，只缘身在此山中”改动几个字，用来形容一位在官场上明察秋毫的清官在处理家庭事务时可能陷入的尴尬处境：“不识家事真面目，只缘身

在此家中。”

俄国大文豪列夫·托尔斯泰《安娜·卡列尼娜》的第一章中写道：“幸福的家庭都是相似的；不幸的家庭各有各的不幸。”此处所谓“不幸的家庭”，是指陷入重重矛盾的家庭；而“各有各的不幸”，是说家庭的矛盾多种多样，世界上没有哪两家的矛盾是相同的。这也正如中国的俗语所说：“家家有本难念的经。”也许，家庭矛盾的千差万别，正是使清官难下断语的一个重要原因，因为他无法把各不相同的“家务事”作纵向和横向比较，而世界上又从来没有过一部成文的《家庭法》可以供他作断案的准绳。

中国人传统的思维习惯，往往擅长通过直觉去把握事物的特征，也就是长于“归纳推理”，而不擅长通过严密的论证去揭示事物的本质，也就是短于“演择推理”。“清官难断家务事”对事理的归纳固然令人叫绝，但为什么在这些“血总是浓于水的”亲人之间会发生这样令人费解的矛盾呢？自古以来似乎还从来没有人深究过。直至现代，产生于西方的“家庭学”传入了中国，人们这才开始系统而深入地研究有关家庭的问题，而家庭矛盾复杂性形成的原因，也渐渐地为世人所知。

为什么家庭关系会比其它的社会关系更复杂呢？这要从家庭关系同其他社会关系的区别来人手分析。

首先，家庭关系同其他社会关系发生的纽带不同。比如，同事关系以共同工作为纽带，朋友关系以志趣相投和交往为纽带，邻里关系以居住点的接近为纽带。如果把这些纽带同家庭关系的纽带——婚姻和血缘相比，其牢固程度就差远了。例如，当我们与上司和同事发生了矛盾，眼看着有激化的趋势，这时，我们可以狠一狠心，说一声“此地不留人，自有留人处”，然后另谋高就。这样，我们就完全摆脱了那张以“共同工作”为纽带的同事关系网。又如，当我们同一位朋友发生了口角，事后双方心存芥蒂，无法尽释前嫌。为了避免“舌战”的升级和发展至“小人动手”的局面，最明智而有效的方法是同他逐渐疏远乃至断交，这样我们便能自然而然地解脱以“交往”为纽带的朋友关系。再如，清人周希陶的《重订增广贤文》中有一句话：“割不断的亲，离不开的邻。”说得固然不错。然而，邻里之间发生了矛盾，一时又无法重修旧好。为了摆脱这种“抬头不见低头见”的尴尬局面，我们可以“出于幽谷，迁于乔木”，另觅更理想的新巢。但是当我们的家庭内部发生了矛盾，当事人则不可能一走了之以逃避矛盾。比如，子女同父母发生了矛盾，有时会一赌气离家出走，但你走到天边也是你父母的子女，因为你的血管里流淌着他们的血。又如，夫妻吵嘴，甚至打架，女方一怒之下回了娘家，并当众宣布从此不再尽做妻子的义务。这样，夫妻关系是否解除了呢？显然没有，因为夫妻关系的确定是经过法律承认的，其解除自然也得经过法律的认可，不像家庭之外的关系，说断就可以断的。正因为家庭关系远比其他的社会关系牢固，以致家庭成员之间发生矛盾时，当事人往往无法摆脱。这时，如果矛盾无法化解，或者化解得不得法，积怨就会在各人的心中日益加深。经过长期的累积，矛盾终于发展到了非解决不可的地步。这时，面对着日积月累以致越加错综复杂的“家务事”，被请来判断是非曲直的那位“清官”，纵有三头六臂，也会望着这堆“乱麻”望洋兴叹的。

其次，家庭关系比其他的社会关系有更多的“横断面”。家庭成员之间除了血

缘纽带的联系之外，还有物质、精神、生理多方面的联系，如物质生产、生活消费、性爱与情爱、繁衍后代等等。这些联系交织在一起，有些浅层次的较为明显，有些深层次的则非常隐蔽，即使最高明的审判官也难以理出其中头绪。以同学关系与家庭关系相比，它显然要简单得多。同学之间，一般来说除了学习上的互相启发、互相帮助、互相竞争之外，很难再找出其他的重要联系。譬如，经济关系，同学之间一般是不存在的。然而，经济关系却是家庭关系的一个重要方面。《红楼梦》中的探春姑娘说过一句发人深省的话："咱们倒是一家子亲骨肉呢，'一个个像乌眼鸡似的，恨不得你吃了我，我吃了你！"这群至亲骨肉为什么会倾轧到这般程度呢？说到底一为权，二为利，而"利"中起主导作用的是经济利益。有了这层经济上的联系，家庭成员之间的关系就必然复杂很多，而因此产生的矛盾自然要比其他的矛盾更尖锐。又譬如夫妻之间的性关系，它对婚姻的稳固与否所起的作用是不可低估的。一对在外人看来非常匹配的夫妻，由于性生活上的不和谐，而潜移默化地影响了夫妻感情，最终导致了离婚，这在外人看来是不可思议的，而这种难以启齿的原因又不大可能诉诸公堂。于是由于关键性的证据无法提供，"清官"们便难下断语了。

其三，在家庭中，人们同时充当着比在其他社会关系中多得多的角色。一个成年男子，他既是父亲，又是儿子，还是丈夫、叔叔、舅舅……这些不同的身份使他与各个家庭成员结成不同的关系，从而使自己处于一张令人头痛的关系网中。他的每一次甚至是极不起眼的行动，都会使这张家庭关系网发生"连锁反应"，从而使自己陷人"两难的境地"。譬如，新婚的妻子过生日，丈夫买回一个精美的蛋糕做礼物。这时，新娘子眉开眼笑了，但婆婆和待字闺中的小姑却在一旁冷眼相看，因为就在几个月之前，当她们过生日时，却未能有些荣幸，从此便对小夫妻心存隔膜。又如，你的大姐的儿子考试得了优等；你一时高兴，就把一枝刚买不久的"派克"金笔送他作奖品；过了不久，你二姐的女儿在作文比赛中得了第一名，你却没有类似的表示。于是，你二姐很有理由地得出结论：你对外甥有偏爱，而这种偏爱又直接反映了你对两个姐姐在感情上的厚彼薄此。这样，你在不知不觉中已经把二姐得罪了。还有一种最为常见的局面：婆媳发生口角，站在一边的儿子夹在中间左右为难，谁也得罪不起。从上述三例中我们可以发现一条规律：家庭中的每一个成员都希望得到别人的重视和爱。这是人类的天性，无可指责。我们没有理由批评母亲的期望太高，也不能指责小姑的想法无理、二姐的气量太狭窄，因为每个家庭成员都希望在哪怕是极微小的事情上都能得到别人至少是与其他成员相比同等的重视和爱。由于每个家庭成员都可以从人类的天性和个人的利益出发说出一大通振振有词的理由，面对这些几乎是"真理化身"的男女老少，"清官们"便只好退堂，请他们去"另请高明"了。

其四，家庭关系以"代际关系"为层次，也就是说，一个家庭的"代际"可以按辈份明显地区分为两代人或三代人。这些界限分明的不同层次之间存在着直接养育、间接养育与被养育的关系。这种一代人有恩于另一代人的特殊关系在其他社会关系中是没有的。代际的差异一般来说代表了年龄的差异，而年龄的差异必然带来性情、道德观、价值观、生活方式等等方面的差异，这种种差异加上代际关系的

特征——养育与被养育，就形成了家庭矛盾的又一个重要的策源地。在日常生活中，人们往往都根据自己的观念、准则来行事和评判事物，这样，两代人或者三代人不同的观念和准则就会造成长辈与小辈的矛盾。举一个最常见的例子：老年人经过一生的奋斗，深知创业的艰难，守成的不易，所以生活倾向俭朴；而青年人一腔豪气，出手阔绰，大有“千金散尽还复来”之概。于是长辈批评小辈“奢侈”，而小辈说长辈俭朴得未免太过分；长辈认为是我把你养育成人，你一切听我的，而小辈则认为我尊敬你是应该的，但要一切听你的却办不到。一方以“养育之恩”为“镇山之宝”，以人生阅历为主要武器；另一方则以“吾爱吾父，吾更爱真理”的精神坚守阵地，毫不让步。在这种家庭中两代人甚至三代人的矛盾冲突中，任何一方都有一套近乎神圣不可动摇的理由，这就不免要使“清官们”束手无策了。

既然我们已经了解了造成“清官难断家务事”的主要原因，接下来就可以“对症下药”，开出防治这一社会通病的药方。中国的传统医学从来把预防放在比治疗更为重要的地位。《黄帝内经》中说：“病已成而后药之，乱已成而后治之，譬犹渴而穿井，斗而铸锥，不亦晚乎?”（《四气调神大论》）晋朝的葛洪把上述思想概括得更精炼，他说：“明治病之术者，杜未生之疾。”（《抱朴子·用刑》）这种“以防为主”的思想同样也适用于处理家庭矛盾。

既然我们知道牢固的血缘关系使我们处于同一家庭，而这种并非由我们选择的关系也同样不能因我们的意志而解除，那么我们就应该珍惜上帝赐予的因缘，在人生的旅途上互相爱护，互相帮助。如果有了意见分歧，双方都应坦诚相告力求取得一致。万一双方意见差距太大，则应本着忍让的精神，使不同的意见尽量接近。在几十年的人生旅途中，我们始终不可能摆脱家庭关系的影响，如果不把微小的分歧及时消除，那么小隙之累积必成大仇，而矛盾一旦表面化，以后要重修旧好就很难了。

既然我们明白了家庭关系是多重关系的复合，那么我们就要同时了解各种关系之间存在互相制约、互相影响的作用。以父子关系为例：一个成年的儿子除了要经常去看望在家养老的父亲之外，还应常常有所经济上的“意思”。看望老父亲，因为父子之间存在着感情上的关系；经济上的“意思”，因为父子之间同时又存在着经济上的关系。两者缺一，这父子关系便不能说处理得圆满，而且，所缺少的那层关系还会直接影响已经存在的、原本不坏的关系。再以夫妻关系为例：做丈夫的往往以为只要给太太提供了优厚的物质生活条件，就算是一个好丈夫了，他便可以从此把全部身心投入到自己的事业中去。其实不然。因为，夫妻之间除了经济上的关系之外，还有互相为对方提供情爱和性爱的关系；如果做丈夫的忽略了后者，那么在妻子看来，他为她提供的物质享受的价值就会大大贬值。

既然我们意识到自己在家庭中同时充当着多种角色，是处在一张错综复杂的关系网中，那我们就应该在言语和行动之前务必考虑周到，不要因“言者无意，听者有心”而挫伤我们亲人的感情。《诗经》中有一句名言：“如临深渊，如履薄冰。”我们生活在家庭之中，也应具有这种谨慎从事的心理素质。固然，我们的亲人是宽宏大量的，不会因一些小事而与我们斤斤计较，但我们应该把减少家庭矛盾的努力放在提高我们自身修养的基点上。古人把“修身”放在“齐家”之前，真不愧是

“经济之谈”。只有事事“从我做起”，才可能形成和睦的家风。

既然我们发现了家庭关系中有着以养育和被养育为特征的“代际层次”，那么不管是做长辈的还是做小辈的，都要学会多为对方想想，这在心理学上叫做“心理换位”。这样做可以使做长辈的多一点“童稚之心”，使做小辈的长几分“老成之心”，从而缩小双方在“心理年龄”上的差距；大家多几分理解，少几分意气。如果“代际层次”不能构成家庭矛盾的“策源地”，那么我们进而可以把两代甚至三代人的智慧和特长有机地综合起来，形成一股巨大的“合力”，以促进家道的兴盛。

中国的传统思想历来很重视家庭和睦的意义。孟子说：“家必自毁，而后人毁之。”（《孟子·离娄上》）班固在《汉书·东平思王刘宇传》中写道：“福善之门莫美于和睦，患咎之首莫大于内离。”又在《王尊传》中写道：“闻内不理，无以整外”。即使在今天，先哲的这些论述仍对我们治家和理家具有宏观的指导意义。

三、家训与家规

孟子说：“离娄之明，公输子之巧，不以规矩，不能成方圆。”（《孟子·离娄上》）离娄是传说中黄帝时代的人物，据说他“能视百步之外，见秋毫之末”。公输子就是木匠的祖师鲁班。孟子的意思，是强调圆规和直尺在建筑业中的重要作用。后来，人们在更为广泛的场合引用这段话，年复一年，月复一月，恪守前人制定的规矩便成了中国人思维习惯中一个显著的“定式”。于是，在国法之下，乡有乡约，族有族规，家有家法。这些层层相连、环环相扣的法规既对社会的稳定起了不可忽视的作用，同时又在不同程度上阻碍了社会的发展。

法与规，在现代汉语中是两个不能相混的词。法是国家根据全体公民的利益制定的法律和法规；而规是一定社会结构内部维持秩序的规章制度。每一位公民，他同时又是许多社会结构中的一员，他在不同的场合充当了不同的角色；作为各种特定的角色，他有哪些权利？又有哪些义务？这就是“规”所要明确的内容。

中国人自古以来就十分重视家规的作用，把它提到仅次于国法的地位，以致“家有家规，国有国法”成了家喻户晓的格言。事实上，家规与国法的关系是相辅相成的。一方面，家规是道德范畴，人们触犯了家规不必受到法律制裁，但触犯了法律必然同时违背了家规，这方面表现了家规与国法的根本一致性；另一方面，家规可以向家庭成员提出比法律的规定更高、更严格的要求；即使没有犯法，只要违反家规，也要受到家庭内部的惩处。由此可见家规是国法的补充。只有遵纪守法的公民，才有可能自觉执行家规；同时，只有家教被越来越多的人严格执行，社会上的犯罪现象才会越来越少。正是由于洞彻了家与国的这层关系，古人才如此重视家规的作用。

家规，可以表现为多种形式。一种是不留文字的家规。父母和长辈的言行风范，就是每个家庭中不成文的家规。在此意义上，我们可以说，每一个家庭都有家规。长辈们所恪守的行为规范、所信奉的社会价值观，日积月累，就构成了这个家庭无形的家规。这种家规的优势在于符合“上行下效”的规律，它比那些仅仅停留在纸上的家规更能影响下一代。所谓“言教不如身教”，揭示的就是个中真谛。

另一种家规是形诸文字的，其具体的形式可有家训、家规、家诫、家信、诗、

文等等。清人黄叔琳在《颜氏家训节钞序》中探究过古人把家庭的行为规范见诸文字的心理动机，他说："人之爱其子孙也，何所不至哉！爱之深，故处之周；处之周，故语焉而详。详于口者，听过而忘，又不如详于书者，足以垂世而行远，此《家训》所为作也。"把家训之类的写作动机归结为对子孙的爱。

人之爱其子孙，是出于天性，但家训之类的写作除了出于天性的本能之外，不可否认其中还存在着社会责任感的作用。例如，宋代爱国主义诗人陆游在临死之际写了一首诗，题名《示儿》，这是诗人生前对儿子最后的告诫，或者也可以说是他临终时为子孙们定下的一条家规，诗云："死去元知万事空，但悲不见九州同。王师北定中原日，家祭无忘告乃翁。"短短二十八字，始终贯串着爱国主义和民族主义的精神。诗人之深意，是要儿孙们在国土沦丧之动乱年月，始终坚持爱国家、爱民族的操守，此情此意只能导源于对国家、对民族的崇高责任感。又如，宋代名臣、龙图阁大学士包拯，一生为官清正，执法不避亲党，即使贵戚、宦官，也只得避其锋芒，时人称为"包青天"。前几天，考古工作者在包氏墓地发现了一块由包拯亲自写定的宗族墓地的"家规"，其中最引人注目、最使人感慨的一条规定是：后世包氏子孙如有为官贪赃枉法者，死后不得归葬祖茔，以免玷污清白家声。在现代人眼里，这条处罚似乎算不得什么，但在当时人眼里，一个人死后被拒之于祖茔之外，只能在荒郊野外择一墓地落葬；孤坟萧萧，无疑是最严厉的惩罚。包拯制定的这条很体现他人格特征的"家规"，其中蕴含的就是不仅仅是对子孙的亲情之爱，而更多的是包容了对社会与国家"死而不已"的高度责任感。

历史上形诸文字的家规，最早而又最著名的当推西晋名士嵇康的《家诫》。诫之本义是警诫。著名的东汉才女班昭写过一篇文章，题名《女诫》，对妇女的言行处世作了种种近乎苛刻的规定，深得当时统治者的称赏。后来，诫便成了一种专事规劝告诫的文体。在《家诫》中，嵇康告诫说，"人无志，非人也，但君子用心，有所准行，当量其善者，拟议而后动。"这种口吻，实在是一个老于世故的长者的自叙，与我们在《世说新语》等典籍中所见到的放浪形骸的嵇康判若两人；也许，正是在这篇《家诫》中，寄寓了作者的人生经验，他希望自己的子孙能成为同自己并不完全相同的人。比嵇康略早，诸葛亮也以诫这一体裁写过一篇《诫子》，他要儿子"静以修身，俭以养德。非淡泊无以明志，非宁静无以致远"。"淡泊"与"宁静"，是诸葛亮一生的写照，也是他对儿子成长方向的期望。如果以长辈的处世规范为标准，那么，《家诫》和《诫子》就代表了两种不尽一致的价值取向。

到了南北朝时期，北齐黄门侍郎颜之推写了一部《颜氏家训》。据他在《序致》篇中说，撰写此书的目的是为了"整齐门内，提撕子孙"，把自己一生的处世经验写下来作儿孙们的"后车之鉴"。在《家训》中，作者涉及了教育子女、处理兄弟关系、婚姻、治家、治学、作文、修身养性、处世等诸多方面，体现了作长辈的一片苦心。后人批评此书说："篇篇药石，言言龟监，凡为人子弟者，可家置一册，奉为明训，不独颜氏。"（五钺《读书丛残》）此书问世后，影响极大，"古今家训，以此为祖"（王三聘《古今事物考》）后来，在明清时期流传极广的朱柏庐《治家格言》和吴麟征《家诫要言》，都受到此书的影响。

历代所谓的家规，更多的是体现在长辈给小辈的书信中。例如，西汉刘向在

《诫子书》中要他儿子时时保持一种类似今天说的“忧患意识”，切戒骄奢；东汉名将马援则要求他的侄子“闻人过失，如闻父母之名，耳可得闻而口不得言也”（《诫兄子书》）。又如，羊祜在《诫子书》中希望儿子们“言则忠信，行则笃敬，无口许人以财，无传不经之谈，无听毁誉之语”；而陶渊明则在《诫子书》中要儿子们珍惜同胞之谊、手足之情，“汝等虽不同生，当思四海皆兄弟之义”。在所有宗旨近似“家训”的家书中，影响最大的莫过于刊行于1879年的《曾文正公家书》。从1879年直至1949年，《曾文正公家书》曾经是几乎每一个读书人的必读书。《家书》中《教子书》部分是曾国藩在戎马生涯中日理万机之余挤时间写给儿子纪泽和纪鸿的家书。在咸丰十一年三月十三日的家书中，曾国藩因军事形势极其危险，便预作遗嘱，把历来教子的内容归为“毋忘八本”、“三致祥”、“八字”、“三不信”，并切嘱儿孙辈长大后不可涉历兵间。这封信可以视为曾氏家规的高度概括。

家规的道德原则与国家政治制度的法律精神是保持一致的。因此，随着旧制度的消亡，旧式家规中的很大部分必然与新的社会相抵触。但是，从家规这一形式对促进家庭与社会的协调，维持家庭成员之间的和睦相处，形成良好的家庭风气来说，又很有借鉴的意义。巴西政府曾经规定，任何人在结婚之前要学习两个星期的家庭学课程，即受两个星期的家庭教育。在受训期间，每天上六七小时的课，对如何处理夫妻关系、亲友关系、子女关系和纷繁复杂的日常生活事务，进行系统的学习。受训期满，要进行考试；合格者发给证书，准予结婚，否则不许成家。由于巴西的年轻人婚前较普遍地接受了家规教育，因此，婚后的家庭关系比较和睦，纠纷较少。假如巴西的婚前家规教育的成效真的那么明显，那我们可以顺理成章地设想：如果每一个刚刚建立起来的家庭都能逐渐形成一套适合自己的具体情况的成文或不成文的规章制度，让每一个成员“成竹在胸”，那我们的家庭一定会更如人意。

现代的家规大致可以包括以下几方面的内容：首先是家庭成员之间应该具有什么样的关系。如，夫妻之间应互相信任，“互不盘问，互不隐瞒”；夫妻双方对家庭事物有平等的发表意见的权利；子女必须尊敬、孝顺父母等等，都可以列入家规。其次是家庭管理的原则。例如，清代的朱柏庐在《治家格言》中开篇就说，“黎明即起，洒扫庭除，须内外整洁”说的就是家庭管理。又如，英国现实主义小说作家狄根斯的《块肉余生记》中有一个密可白先生，他发现了一个“快乐或忧愁的公式”：收入20镑，支出19镑19先令6便士，结果快乐；收入20镑，支出20镑6便士，结果忧愁。这一公式事实上反映了密可白家规中的重要一条，即“量入为出”的经济原则。诸如此类的家庭日常事务，看似琐碎，但如处理不当，便会影响家庭“机器”的正常运转，因此，很有必要把处理这些事物的原则用“家规”的形式明确地固定下来。其三是明确家务劳动的分工。家务劳动的最大特点是不计报酬。家务劳动在高度社会化和自动化之前，如果分配不均，时间一长，势必会带来家庭成员间的不和睦，因此，必须明确分工，使每个家庭成员“各司其职”，并提倡争挑重提的精神。其四是如何对待亲友、邻居、同学、同事的原则，这部分内容涉及的是家庭与外部社会的关系问题。

制订家规，不能由少数甚至一人说了算，而应征求全体家庭成员的意见，包括孩子们的意见，这是现代的家规与传统的家规一个根本的区别。家规的条文不能太

多，要简练、具体、可行、易记。家规制订好以后，要随时检查和定期检查相结合，赏优罚劣，这样制订家规才不会流于形式；而且，经过一段时间以后要根据实际情况对家规的条文进行修订，例如，哪几条家庭成员都能做到了，就可以考虑删去，或在已经达到的水准上向家庭成员提出更高的要求，这样可以促进家庭的道德水平不断地发展。

传统的家规从根本上说，就社会而言，是专制政治的产物；就家庭而言，是“家长制”的产物；而现代的家规从根本上说是民主集中的产物，因此，就避免了流为阻碍社会发展的可能，而成为一种能够随着社会一起发展、进步的家庭行为的规范。

第二节　婚姻为家庭之本

一、爱情心理

“情人眼里出西施”是一句流传非常久远的俗语，至少在宋代就已有文字记载。《复齐漫录》云：“‘隋人眼里出西施’，鄙语也。山谷取以为诗，其《答益公春思》云：‘草茅多奇士，蓬荜有秀色。西施逐人眼，称心斯为得。”’在一般场合，这句俗语是说人们对自己所爱的人，即使她不漂亮或很不漂亮，也会觉得她无处不美。这种奇怪的心理现象，很像美学中说的“移情作用”。王国维在《人间词话》中说：“有我之境，以我观物，故物皆着我之色彩。”观堂先生是在说词的境界，但他在无意中也启发我们意识到情人眼中的“西施”，是着上了我们主观的色彩之后才由“南施”、“北施”甚至“东施”变成的。同样，对于妇女来说，一旦带上了主观的色彩，她也会“情人眼里出潘安”的。

为什么情人眼里会出“西施”？我们不妨分析一下：其中的原因。大多数青年在朦胧之中开始堕人爱河的时候，他们并不是盲目的。虽然在熟悉和不熟悉的异性中还没有特定的对象，但可以肯定，她或他早已在心中构勒好了那位白马王子或美丽的公主的基本轮廓。当这种基本轮廓与现实中的某一男子或女子基本一致时，他或她就会无视对方相貌上的不足。这种基本轮廓的形成大致要受几方面的影响。首先是个人气质的影响。如果男女双方气质的基本点和许多方面是相同的，那么根据同声相应、同气相求的原理，两人会无视地位、财富、相貌、年龄等等的差异，只要客观条件允许，他们就会把对方视为意中人。《红楼梦》第三回写宝、黛相见时的场面很能说明这个问题。当时，黛玉刚进贾府，只听外面一阵脚步声，丫环进来笑道：“宝玉来了！”在此之前，黛玉早就听母亲说过：二舅母有个儿子，“顽劣异常，极恶读书，最喜在内帏厮混；外祖母又极溺爱，无人敢管”。进府后王夫人又特意关照：宝玉是家中的“混世魔王”，“嘴里一时甜言蜜语，一时有天无日；一时又疯疯傻傻，只休信他！”直到宝玉出场之前，黛玉所了解的是一个面目可憎的宝玉。但是当他们的目光第一次对视的时候，两人相同的气质特征通过无可名状的渠道传达给对方，从而使双方都有似曾相识的感觉。两颗纯洁的心在刹那间一下子

被拉近了，而爱情的种子也此时播人了他们的心田。又如，俄国诗人普希金的长诗《叶甫盖尼·奥涅金》中的女主人公达吉雅娜，在未识奥涅金之前，已在心目中有了类似奥涅金的意中人形象。她深信："你在我的梦里出现过，虽然看不见，你我已经是亲爱的人，你奇异的目光使我苦恼，你的声音在我的心灵里，早已响着了。……"所以，当她第一次见到奥涅金时，立即感觉到"你一进来，我立刻就知道了"，以致情不自禁地对自己说："就是他!"这种纯情少女的一见钟情，看似荒谬，其实是完全可以从双方气质上的相同和相异之点去推考其原因的。

其次社会与家庭风气的影响。东汉以"举案齐眉"著称的孟光待字闺中时，久闻贫士梁鸿的高风亮节，心里久有爱慕之隋。30岁时，父母问她："我们帮你认了好几门亲事，你都看不中，这到底是为什么?"孟光答道："欲得贤如梁伯莺者。"梁鸿得知后就娶她为妻。为什么一位家境不错的姑娘会爱上一个从未见过面的穷书生？这是因为东汉以"孝廉"取仕，凡能恪守传统伦理道德的人，经世家大族的推荐，就被举为孝廉，因而有被任命为"郎"之类的官职的可能。正由于东汉皇朝对品行的重视，以致整个社会就形成了注重个人品德的风气。正是这种社会和家庭风气的薰陶、浸染，才使孟光把梁鸿视为理想的楷模。

其三，少男少女的意中人形象，有的是文学作品中人物的揉合，有的是银屏人物的揉合。例如，在封建时代，《西厢记》、《牡丹亭》、《红楼梦》等戏曲、小说中的男主人公曾是许多被禁锢在深闺中的少女心目中的"偶像"。她们既爱张生的大胆，又爱柳梦梅的温柔，也爱贾宝玉的"痴情"。她们的意中人是一座能"兼三者之长"的偶像。对于现代的少男少女来说，他们与外界异性接触的渠道和机会是古人所没法想像的，因此，他们所期待的异性角色往往更为多样。一般说来，少女期待的"白马王子"须英勇刚强，果敢有力，同时又不失幽默风趣的性格、潇洒自如的风度和宽宏大量的胸襟，就像日本影星高仓健和法国影星阿伦·狄龙所扮演的影视角色。反之，纤弱无力、脂粉气十足、言行呆板拘谨、气量很小的男子就很难博得众多少女的欢心。反之，男子心目中的理想伴侣应该是温柔文静、脉脉含情、既会体贴丈夫又会持家理财的少女；而言行粗放、性格倔强的少女往往会失去她作为女人对男子所具有的那种特殊的"魅力"。早在《易经》中古人就已基本上具备了这种观念：女子属阴，男子属阳；阴则与柔相配，阳则与刚相配。在这些含义深遂的语句背后，事实上已经包含了男女在社会上扮演着的不同的角色，他们应该具有不同的性格特征的认识。由此推论，一个人如果没有扮演好他的"性别角色"，缺乏"阳刚之气"或"阴柔之气"，那他或她就不是最普遍的异性理想的配偶；在婚姻完全自主的现代社会，这种人的择偶要比出色地扮演了"性别角色"的男女较为困难。

其四，家庭中异性成员的风度、人品、才学会对择偶标准的形成产生影响。如果一

位少女从一位青年的学识渊博上看出了她父亲的影子，从他的言行举止上看出了她长兄的影子，又从他的性格特征上看出她二哥的影子，那么她会在众多的“候选人”中更倾向于把彩球抛向这位青年。东晋时，那位“淝水之战”的最高统帅谢安，有一次在一个下雪天把子侄们叫到跟前，同他们一起讨论诗文的原理和技巧。这时雪越下越大，谢安兴致勃勃地问道：“白雪纷纷何所似?”侄儿谢朗应声回答说：“撒盐空中差可拟。”站在一边的侄女谢道韫马上更正说：“未若柳絮因风起。”谢安听后开怀大笑。后来，人们便以“咏絮之才”来形容女子卓越的文学才华。然而，谢道韫后来嫁给王义之的儿子王凝之，她对这门婚事却一直很不满意。有一次道韫回娘家，很不高兴，叔父谢安便劝解说：“王凝之是王义之的儿子，论人才也不算差，你为何这样不满意?”道韫答道：“我们这一家子，叔父中有谢据这样的人材，堂兄弟中有谢韶、谢玄、谢渊，同他们相比，王凝之算得了什么?”由此可见，谢道韫心目中的理想伴侣，是以她的父兄为蓝本设计构思的。当她发现丈夫的材晶比不上他们时，就自然会产生痛苦和失望之情。

婚姻是家庭的基础，而择偶的标准是否正确又是婚姻圆满和家庭幸福的先决条件。

从历史上看，择偶的标准经历了由简单到复杂的发展过程，这一过程同时也是人类对婚姻与家庭质量的要求从初级向高级发展的过程。在对偶婚时期，人们择配只重视亲属关系。例如早在古时期，中国人就已把“男女同姓”视为大忌，因为在当时人的观念中，结婚的一个重要目标就是繁衍子孙，增加劳动生产力，而同姓结婚会导致“其生不番”（见《左传·僖公二十三年》）的结果。随着社会的发展。择偶的标准中渐渐加人了财产、地位、品德、相貌等因素。在现代人看来，财产与地位不过是外在的因素，可变性极大，因此往往对其颇多非议。但是在当时那个等级分明的社会，这两者必然是择偶标准中的重要条件。我们即使撇开“父母之命”的本意不谈，仅就男女双方本身的需要来看，财产与地位也是不可不加考虑的。因为，当时的少男少女不像我们今天的青年人，可以有跨越几个社会层次的交游；尤其是古代的女子，连最基本的社交自由都没有。所以，在这种“全封闭”的环境中培养起来的青年人，一般来说，只会具备同他或她的家庭相一致的价值观、审美观、生活方式和情趣；而如果让两个价值观等完全不一致的男女硬凑合在一起，他们会感到幸福吗？就像薛宝钗和林黛玉，她们难道会去爱焦大或者刘姥姥的儿子吗？总之，财产与地位的是否相配被封建时代的人视为择偶的重要标准，这里有其必然的一面。但是，在此同时，也不知有多少青年男女的纯真的爱情，被财产与地位画出的鸿沟判处了死刑。

历史进人近、现代以后，择偶的标准更趋复杂化，如，家庭情况（经济的和文化的）、身高和相貌、文化和修养、职业和收入、籍贯和信仰、性格和品德、爱好和习惯、国籍与民族等等，都被列人了必要考虑的条件。从理论上讲，最理想的意中人应该具备上述各方面的条件，而事实上这是不可能的。

如果我们对上述条件作一分析，那么，家庭情况、文化和修养、职业和收入、信仰、爱好和习惯都可归人“可变条件”之列。由于这些条件是变的，我们可不必对其过分执着，更不能视为必要而充分的条件。譬如，某女士正当妙龄，虽说不上

有沉鱼落雁之容，闭月羞花之貌，但百里挑一是毫不夸张的。于是，凭着这份姿色，她终于嫁给一位家财万贯、自己身居大公司要职的“白马王子”。但是，婚后不久，大家因股票暴跌而濒临破产，丈夫经受不住突然的打击，便沉湎于酒色以排遣愁闷，不料就此因心绪不佳而严重渎职，只好进入一家小公司屈居“办事员”。短短几个月之中，某女士眼里支撑婚姻的两根“台柱”垮了，于是这场婚姻只好就此“收场”。显而易见，把“可变条件”视为婚姻的必要而充分的条件，这种婚姻的基础是极其脆弱的，就像一幢建造在海滩上的楼房，流沙一动，基础全毁。另一方面，把“可变的条件”视为必要的条件也是不妥当的。譬如，某男子爱上了一位美丽、温柔、贤慧的少女，从感情上来说，他感到她是自己最理想的伴侣，但当他考虑到对方在文化和修养、爱好和习惯等方面同自己的理想相比还有一段距离之后，就断然斩却情丝。殊不知，文化水准可以通过读书学习来提高；修养可以在婚后的家庭生活中通过潜移默化的影响来增进；爱好和习惯既可以男方向女方靠拢，也可以女方向男方靠扰，即使各执己见，也无伤大雅，反而会给生活增加乐趣。某男士也许从此再也不会遇上一位与他这样班配的姑娘了。

与“可变条件”相对，身高和相貌、性格和品德相对而言可归入“不变条件”。其中，身高和相貌又是可称为“次不变条件”，因为，身高和相貌的缺陷，会随着双方感情的增进而在感觉上得到弥补：“情人眼里出西施”，说的就是这种心理现象；再则，人的相貌会随着年龄的增长而发生巨大的变化，永葆青年人光彩照人的容貌和苗条潇洒的体型永远只是人们美好的愿望。唐代诗人李白的《妾薄命》诗云：“以色事他人，能得几时好？”可见，古人也早就认识到容貌是不足为婚姻之依据的。但是，身高和相貌毕竟又是基本不变的条件，如果在恋爱期间对方的相貌始终没有引起自己感官上的愉悦，而对方的身高又始终使自己深感缺憾，那么，一般来说，这段恋爱经历最好还是不要勉强维持下去，因为，你的爱情之强烈与深沉的程度还不足以压倒你对对方相貌缺陷的不满之情，凑合成婚只会在你们的夫妻关系中留下隐患。

在所有择偶条件中，性情与品德也许是最不容易改变的条件了。人们到了求偶的年龄，一般来说各方面的素质已基本定型，不会再有大的改变。对于性情来说，理想的夫妻性情可以归纳为两种模式：一种是夫妻双方的性情属于同一类型，或内向含蓄，或外向奔放，或粗疏，或细腻，均呈同一趋向，可称之为“一致型。”另一种是夫妻双方的性情属于不同的或相反的类型，但能求同存异，和睦相处，可称之为“互补型”。男女双方性情的一致和互补，都能使婚后的生活和谐美满。至于品德，谁都会把它放在毋允置疑的重要地位。但是在现实生活中，在具体的异性面前，往往并非如此。西方有一句谚语，叫“热恋中的男女都是瞎子”。是说恋人们会对对方的某些显而易见的情况（包括极明显的缺点）熟视无睹。不仅如此，有些恋人还会把对方的缺点误认为是优点，或者把某些对方在同其他人的交往中的表现出来的缺点甚至不道德的品质，误认为是“单向性”的对外不对内，殊不知，任何缺点或不道德的品质都不是“单向”的，而是“双向”、“多向”的，只不过由于各方面条件的限制，才没有完全表现出来罢了。中国的传统文化在婚姻问题上历来主张“重德不重貌”。四大美女——西施、王昭君、貂婵、杨贵妃中有三人直接导

致了国家的破亡或夫君的杀身之祸，这不能不说是为了突出“重德不重貌”的信条而作的刻意安排。在择偶的标准中，尤其强调“德”的重要性，这是中国传统文化的一个特征，对维护家庭结构的稳定无疑是有利的。当然，“德”的要求并不是一成不变的，而是一个随着社会的发展不断地作相应变动的社会价值标准。

总之，择偶标准是一个综合的标准，有时就像苏东坡说的“不识庐山真面目，只缘身在此山中”，会既不知自己到底需要什么，又不知对方到底有什么。这时，最好的办法是平心静气地对自己作一个全面、彻底的了解，先搞清楚自己的标准到底是什么。在具体的择偶过程中，既要避免“苟合成婚”，又应切忌“理想化”和“模式化”。因为你心目中的那个意中人或许在这个世界上就从来没有存在过，而且今后也不会出现；如果你一旦钻入“牛角尖”，把择偶标准定得太高或掌握得太死，那么你的婚姻就不会是一帆风顺的了。

二、择偶宜慎

《诗经》是中国古代第一本诗歌总集，它成书于春秋后期，原名《诗》。由于汉代的儒生和政府的竭力推崇，始被尊为经典，故后世称《诗经》。汉代以后，《诗经》对中国的文化思想发生了重大的影响。

《诗经》的第一篇是《关雎》。如果我们抛开汉人、宋人的注释，仅从诗的本文来探究主旨，那么，这是一首描写男子对女子爱恋和思慕的情歌。诗是这样写的：

关关雎鸠，在河之洲。窈窕淑女，君子好逑。
参差荇菜，左右流之。窈窕淑女，寤寐求之。
求之不得，寤寐思服。悠哉悠哉，辗转反侧。
参差荇菜，左右采之。窈窕淑女，琴瑟友之。
参差荇菜，左右毛之。窈窕淑女，钟鼓乐之。

但是，在汉朝及以后的封建时代，这首诗却被另一种钦定的意见垄断了，谁也不得违背。根据这种意见，这首诗的主旨是咏“后妃之德”，诗中的“淑女”是专指周文王的妃子大姒，“君子”是指周文王。解释者认为，当年孔子之所以要把《关雎》放在《诗经》的第一部分《风》的第一篇，就是为了“风天下而正夫妇也”。这句话翻译成现代汉语就是：让天下夫妇以文王和大姒的品行为榜样，端正夫妇关系，也就是《幼学琼林》中说的“《诗》道‘好逑’，所以崇王化之原。”由此可见，在传统的儒家思想中，婚姻关系受到了非同一般的重视。

司马迁说：“夫妇之际，人道之大伦也。”（《史记·外戚世家》）《国语》中也说：“婚姻，祸福之阶也。”（《周语》中）古人把婚姻看成是一件非常重大的事情，因为，不美满的婚姻会影响家庭的幸福和稳定，至于婚姻的悲剧，则会给整个家庭带来灾难。以《红楼梦》中的薛潘与夏金桂的夫妻关系为例。夏金桂出身于经营桂花的富商之家，与薛家也堪称“门当户对”。由于夏母守寡，独守此女，从小娇惯放纵，竟养成了她恶劣的习性。过门以后，金桂先是压服了薛潘，继而设法百般折磨丈夫的爱妾香菱，把全家人闹得鸡犬不宁。在后四十回，夏金桂继续飞扬跋扈，甚至把丈夫也逼出家门。后来，她又勾引薛蝌，遭拒绝后又迁怒于香菱，要把她毒

死。谁知苍天有眼，鬼使神差地竟把自己给毒死了。薛家自娶进这个泼妇、荡妇之后，母子之间，兄妹之间，夫妾之间，各种矛盾均呈表面化和尖锐化，原来平静的家庭波澜叠起，竟成了烦恼的“渊薮”。

西晋武帝时，在太子司马衷选妃的问题上发生了一场争论，其焦点集中在卫瓘之女和贾充之女身上。当时，一部分大臣主张选司空卫瓘之女为妃，理由是卫瓘之女有五大优点：种贤而多子，端正而长、白；而贾充之女有五大缺点：种妒而少子，酷而短、黑。尽管如此，最终还是贾充的女儿贾无凤当了皇妃。我们且不谈这场选妃事件的政治背景以及对西晋历史的重要影响，从上述“五大优点”和“五大缺点”可见：最迟在西晋时代，古人已经明确地认识到媳妇及家族的生理和心理特征，在她本人和她的女子身上的遗传作用，也就是说，古人认为：婚姻不仅会对家庭产生影响，而且会通过遗传的作用把这影响推广至整个家族。故俗语云：“娶进一个好媳妇，带来一群好子孙。”这一认识的可贵之处在于：在科学还很不发达的古代，古人已经在用类似于今天“优生学”的观点看问题了。

从周朝开始，古人对婚姻的重要性日益强调。在他们的思维逻辑中，家庭是国家的基础，而婚姻又是家庭的基础；重视婚姻的意义，也就是从根本上去致力于巩固国家政权。于是在这种观念的驱使下，完成婚姻关系的过程逐渐形成了一套“约定俗成”的礼仪；凡是严格遵照这套礼仪规程的婚姻就被视为合法。这套礼仪包括定婚、成婚两大部分，共六道程序，简称“六礼”，具体内容是：纳采（女方收下男方的贺礼，表示已答应这门婚事），问名（问女方生母之名及女子之名和生辰八字等），纳吉（相当于定亲仪式），纳征（送彩礼），请期（男方派人请女家定结婚日期），亲迎（新郎亲自去女家接新娘）。“六礼”最完备的记述见于《仪记》和《仪记》，在具体的实行中或五礼，或四礼，或三礼，或二礼，往往因社会的习惯和阶层的不同而有所增减。尽管从“六礼”之中可见繁文缛节的弊病，而且其末流又演化成竞奢逞豪、争风斗富的恶习，然而，在“六礼”的形成过程中，却体现出了古人对婚姻的极度重视，正如司马迁所说：“礼之用，唯婚姻为兢兢。”（《史记·外戚世家》）。

如果我们把恋爱、婚姻、家庭看作一部交响乐的三个乐章，那么，婚姻无疑是一个承上启下的“关键”，在现代社会中，一般来说，婚姻是恋爱成功的标志，又是家庭形成的基础和前提。一方面，它以法律和道德的双重纽带维持住恋爱的果实；另一方面，它又在法律和道德的保证下支撑起家庭的大厦。

对于婚姻来说，爱情是它的基础，婚姻的巩固绝对离不开爱情。早在先秦时期，传统的禁欲主义对人的本性的压制还没有发展到后世那么严重，人们相对来说还有一点自由表达爱情的权利。例如《诗经》中的《关雎》就是以雎鸠的求偶和鸣来象征男女之间的相互爱慕，以“寤寐思服”、“辗转反侧”来直接描写当爱情发展不很顺利时男子苦闷的情状。至于《野有死鹿》，则更是把男女之间的性爱和情爱描会到近乎赤裸裸的程度：

野有死鹿，白茅包之。有女怀春，吉士诱之。

林有朴嫩，野有死鹿。白茅纯束，有女如玉。

舒而脱脱兮，无感我兮，无使龙也吠。

即使我们对诗中的个别词还不理解，我们仍可以轻而易举地感受到诗中透露出来的纯朴的真情，而这种发自人类天性之中的真情，会使后世的道学家们“谈虎色变”。

从孔子编《诗》时把《关雎》放在全书的第一篇来看，孔子对情爱、性爱和婚姻的看法决不像后人们仅凭臆测的那样冬烘迂腐，他在这个问题上观点同他的大部分见解一样，是极其通达的。再从《诗经》中保留下来的众多的爱情诗篇来看，孔子决不可能是否定爱情的“鼻祖”。在《礼记》中，记载了一句孔子对情欲和性欲的看法：“饮食男女，人之大欲存焉。”孔子的孙子子思的学生孟子的同时代人——告子说得更加简练：“食色，性也。”性与爱，其实是不可分割的。俄国作家冈察洛夫说：“爱情包括的灵与肉两个方面应该是同等重要，要不爱情就不完备，因为我们不是神，也不是野兽。”（《平凡的故事》）孔子的“大欲”指的是什么？就是“基本要求”。一切的人生伦理，都是从男女相爱而成为夫妇开始的。“五伦”中的其他“四伦”：君臣、父子、兄弟、朋友，哪一伦不是从“男女”这一伦开始的？然而，尽管孔子认为性与爱是人类不可否认的基本要求，他同时又认为“《关雎》乐而不淫”。淫，不是指淫荡，而是指过分。不淫，也就是不过分，这又体现出了孔子一贯的不偏不倚的“中庸”思想。在孔子的思想里，既不排斥性爱和情爱，又认为情欲这东西须控制好分寸。当代著名法国文学翻译家付雷先生在给他的儿子付聪的信中曾现身说法，告诫儿子说：“我可以告诉你，就是我一生任何时期，闹恋爱最热烈的时候，也没有忘却对学问的忠诚。学问第一，艺术第一，真理第一，爱情第二，这是我至此没有变过的原则。”从这段话中，我们可以清晰地看到传统的“以礼节情”的观念对付雷先生的影响。

古时，爱情从来不是婚姻的基础。“父母之命，媒妁之言”，财产关系，政治关系，这些外部的因素决定着婚姻的命运。如果说，在古代的婚姻中还存在着爱情的话，那么，这种爱情在绝大多数情况下是在婚后逐渐培养起来的，它既不是婚姻的基础，也不是巩固婚姻的支柱，而是婚姻偶然的“副产品”。

在现代人看来，“没有爱情的婚姻是不道德的婚姻”。当我们把爱情作为婚姻的基础看待时，我们事实上就排除了把财产关系等作为婚姻基础的可能性。同时，由于爱情从本质上来说是“排他的”，因此，以爱情为基础的婚姻自然会要求男女双方抛弃喜新厌旧、朝秦暮楚等“滥情主义”的生活作风，从而使婚姻关系持久而牢固。再则，既然只有以爱情为基础的婚姻才是合乎道德的，那么，也只有继续保持爱情的婚姻才是合乎道德的。根据这条原则，产生两方面的要求：对于双方都希望巩固婚姻的夫妻来说，要求他们不断地更新自己的爱情；对于那些夫妻感情破裂、事实上已经死亡的婚姻，应不对这种婚姻的解除设置任何障碍。最后，由于爱情只能产生在当事男女之间，因此，婚姻须以爱情为基础就否定了婚姻过程中其他的干预，从而要求婚姻的彻底自主。至于传统的“父母之命，媒妁之言”，则早已丧失了过去享有的绝对权威，而降格为仅供当事男女参考的一种“意见”。

《诗经》中有一首《桃夭》，讲的是婚姻和家庭的问题，诗是这样写的：

桃之夭夭，灼灼其华。之子于归，宜其室家。

桃之夭夭，有贲有宝。之子于归，宜其家室。

桃之夭夭，其叶蓁蓁。之子于归，宜其家人。

诗分三章，从意思上来说阐明的都是同一主旨，即：“桃之有华，正婚姻之时”（朱熹《诗集传》），一位贤慧的女子嫁到了夫家，诗人预言说这位女子一定会使夫家百事和顺。尽管《诗经》的时代同我们今天已相去几千年，可是古人的心似乎同今人的心仍有着相通之处：在希望婚姻能够促进家庭幸福这一点上，真可谓“古今情同”。

婚姻家庭的相互影响可分成几个方面。首先，婚姻赖以建立的基础对家庭的影响最大。如果把婚姻建立在一方对另一方的财产、地位、权势、相貌的贪图上，那么，这种婚姻在本质上来说是不圆满的，不稳固的。一旦一方的条件发生了变化，那么另一方很可能立刻就去“另觅高枝”；即使假定一切条件不变，同床异梦的生活也会使双方感到乏味，从而萌生另觅新欢的动机。婚姻一旦解体，家庭也随之破裂，而且还会对其他家庭（如双方父母的家庭等）造成强烈的震荡。中国的传统思想对贪慕对方财势、相貌的婚姻观历来极为鄙视。北齐的颜之推说：“婚姻勿贪势家。”（《家训·止足》）隋朝的王通说：“婚姻论财，夷虏之道。”（《文中子》）唐朝的李白则在诗中提醒人们：“以色事他人，能得几时好。”（《妾薄命》）这些意见都是就婚姻的基础说的。唐代边塞诗人李益在《杂曲》诸中写道：“嫁女莫望高，女心愿所宜。”此处的“心”字，其实就是“爱”字，这一意见同今天的以爱情为基础的婚姻观比较接近。

其次，婚姻前男女双方各自对对方的了解程度，直接关系到婚姻家庭的稳固。一般说来，如果婚前已经在品行、性格、志趣等方面表现出明显的不合“大吵三、六、九，小吵天天有”，那么婚后难得美满。然而，问题是处于热恋中的少男少女往往会自觉或不自觉地把自己的缺点加以克制和掩饰，从而使双方在整个恋爱过程中表现出高度的“和谐”和“一致”。这种和谐的“假象”在家庭中就会使矛盾表面化，从而影响婚姻和家庭的稳固。同时，正如法国大文豪罗曼·罗兰在小说《母与子》中说的：“在恋爱的时刻，被爱的人无论什么都不会使对方讨厌，都不会使对方惊异。”这又应了一句西方谚语——“热恋中的人都是瞎子”。因此，即使在感情最热烈的时候，也不能抛弃理智的控制。爱情这首船至始至终都离不开理智的导航，否则，它即使驶进了家庭的港湾，在“瞎子”的驾驶下也早晚会翻船的。《警世通言》中有一篇小说，题名《杜十娘怒沉百宝箱》，说的是明朝万历年间，京城名妓杜十娘爱上了官宦子弟、太学生李甲。两人海誓山盟，欲结为夫妻。杜十娘脱籍之后，李甲不敢娶她回家，怕做布政使的父亲怪罪，就同十娘商量，欲暂且在杭州小住，待父亲息怒之后再行大礼。谁知，船到瓜洲，李甲受富商之子孙富的诱惑，经不起父亲的反对和“千金相赠”的引诱，竟丧尽天良，把杜十娘“让”给了孙富。当杜十娘得知自己所爱的竟是这样一个不仁、不义、不情的“窝囊废”之后，五内俱裂。李甲和孙富“交割”完毕，杜十娘当着他们的面打开随身携带的百宝箱，把里面珍藏着的金银首饰、稀世珍宝一件一件地扔进了京杭大运河，最后纵身跳人河中，结束了生命。杜十娘的死固然是一大悲剧，但我们在谴责李甲、孙富的同时，也不得不为这样一位色、才、艺俱佳的女子“所识非人”而深感遗憾。杜十娘的命运，足为在婚姻问题上轻率从事者戒。

其三，家庭对婚姻也有不可忽视的影响。按照现代社会学家的分析，婚姻建立以后，家庭生活将经历以下几个时期：一是“浪漫时期”。这时，家庭生活的担子事实上没压上双方的肩膀，双方的情感还处在热恋的阶段，爱情与婚姻尚未受到生活的挑战。二是考验期。这一时期，热恋的余波已经消失，诸如管理家务、照看小孩、处理好同双方的父母及兄弟姐妹的关系，“第三者”的插入等一大堆恼人的难题每天摆在面前，使夫妻之间经常要因此而产生矛盾，更不用说像婚前和婚后“浪漫时期”那样沉浸在甜蜜的爱情之中了。生活的重负，是对爱情与婚姻的考验。据统计，大多数国家夫妻的离异多发生在婚后的五年之内。三是成熟期。这一时期，子女已经长大；经过生活风浪考验，夫妻之间更加了解，爱情与婚姻也就变得更加巩固。显而易见，婚后生活最关键的时候是“考验，期”，处于这一时期的夫妻应该同舟共济，不断调适相互间的关系，更新爱情，共度“难关”。

恋爱、婚姻、家庭是一首我们要化大半辈子的心血去演奏的“三部曲”。《诗经·棠棣》中说：“妻子好合，如鼓琴瑟。”这里以琴瑟音调的和谐来比喻夫妻关系。人生最大的“三部曲”也只有通过夫妻两人的密切配合，才能演奏成功，而如果我们能把它演奏成“此曲只应天上有，人间哪得几回闻”的“绝妙好曲”，那么，可以肯定，我们这一生就沉浸在幸福之中了。

三、琴瑟和谐

唐代著名女诗人李冶写过一首诗，题名《八至》，对封建时代的夫妻关系作了极其大胆的揭示，诗云：

至近至远东西，至深至浅清溪。

至高至明日月，至亲至疏夫妻。

在宗法制度之下，夫妻即是“五伦”之一（五伦：君臣、父子、兄弟、夫妇、朋友。），又是“三纲”之一（三纲：君为臣纲、父为子纲、夫为妻纲。）名列“五伦”，足显当时人对夫妻关系的重视；位居“三纲”，则可见夫妻之间的主从关系。由于这层关系，夫对于妻，权力大于义务，生理要求多于情感需要；妻对于夫，绝对服从淹没了个人的尊严。李冶一眼看穿了这种夫妻关系的虚伪实质，仅用了六个字就把它揭露出来：“至亲至疏夫妻。”

夫妻关系的“亲”今天并不难理解。昼则同室，夜则同床；行则并肩，寝则共枕；利益相关，荣辱与共。孩子出生以

后，这种无可比喻的亲密关系进一步加深和巩固。由此，夫妻关系的这种特殊地位甚至受到了法律的保障：如果夫妻一方不幸身亡，那么，排在第一顺序继承人位置的不是生他（她）养他（她）的父母，也不是情同手足的兄弟、姐妹，而是死者的丈夫或妻子。：

夫妻关系的“疏”，主要表现在双方没有血缘关系上。法律可以判决中断两人的夫妻关系，却不能砍断兄弟、姐妹之间的血缘联系。妻子或丈夫死了，另一方可以在精神上的创伤弥合之后，续弦或再嫁，而兄弟或姐妹夭亡之后，留下的空缺却无法填的。古人说：“夫妻本是同林鸟，大难来时各分离。”说的正是一个“疏”字。

夫妻关系虽然没有血缘关系稳定，但它却是家庭人际关系的主体和核心，是血亲和姻亲的基础和源泉。因此，要搞好家庭的人际关系，首先必须搞好夫妻关系。

夫妻关系是以爱情为基础的社会关系。从时间上来说，它有持久性；从对象上来说，它有专一性；从感情上来说，它有深刻性。夫妻不同于其他的家庭成员，他们是终生的伴侣，相互之间的关系是其他人无法替代的；他们要朝夕相处，患难与共，共同担负起管理家庭、养育子女的重任。明代有一首表达爱情的民歌，调寄《锁南枝》，其词云：

傻俊角，我的哥，和块黄泥儿捏咱两个。捏一个儿你，捏一个儿我，捏得来一似括脱，捏得来同床上歇卧。将泥人儿摔碎，着水儿重和过，再捏一个你，再捏一个我——哥哥身上有妹妹，妹妹身上也有哥哥。

这首情歌诚挚动人，感情浓烈，又不乏大胆泼辣的情趣。据传说，元代著名的书画家、文学家赵孟兆的夫人管道升也写过一首内容相同的小曲。又据说，明代的大诗人李梦阳对来向他求教的学生说：你写的诗“若似得传唱《锁南枝》，则诗文无以加矣。”另一位大诗人何景明也说：《锁南枝》是“时调中状元也。……出诸里巷妇女之口者，情词婉曲，有非后世诗人墨客操觚染翰、刻骨流血所能及者，以其真也”。这些记载，共同说明了一个事实，即使在封建时代，人们也没完全泯灭对理想夫妻关系的憧憬。

亲密无间的夫妻关系，并不是伴随着婚姻的建立而自然形成的，而是在婚姻过程中逐步地趋于完成。如果把这种关系比作一朵鲜花，那它需要夫妻双方长期共同的栽培和爱护；如果把它比作一幢高楼，那它需要双方多年齐心协力的构思和建造。婚后家庭生活中每一次困难的被征服，都是夫妻共同努力的结果，因此势必会增进夫妻之间心灵上的沟通；而每当家庭这艘航船战胜了一次恶风险浪的危险之后，夫妻作为这艘船上的“船长”和“大副”，他们会把自己的命运更紧密地联系在一起。有时，夫妻之间也会闹矛盾，甚至公开争吵，而一旦“相逢一笑泯恩仇”，那么夫妻之间的感情就会大大增进，甚至升华至一个更高的层次。

怎样才能使夫妻之间保持亲密无间的关系呢？从根本上说，必须使现代婚姻的基础——爱情不断更新。当一对男女由恋人变为夫妻以后，他们原先靠情感联系的关系又得到了法律和道德的保护，因而关系更加紧密。然而，从恋人到夫妻的变化同时也带来了双方心理上行为上的变化。这时，随着婚后时间的推移，对方在恋爱期间显现出来的那种“神秘感”会不断消除；情人眼里“西施”会逐渐露出她

（他）的“庐山真面目”；在生活的重负之下，双方的弱点和缺点会在朝夕相处之中越来越明显地暴露在对方的面前，于是，浪漫的激情过去之后，绵绵不断的情话失去了产生的动力，事务性的交谈成了夫妻之间日常谈话的主题；双方在一段时间内，还会感到对方仿佛变成了另一个人。从心理学上来说，产生这种感觉是正常的。因为，产生这种感觉的夫妻，他们在心理上还没有完成从恋人到夫妻的转变，或者说，他们还没有在心理上适应新的生活，没有使爱情在新的生活中更新。

爱情在婚后能否更新，从根本上来说取决于双方婚姻的基础是否牢固和人生的目标是否一致。假如男贪女貌，女贪男财；或者男图事业的兴旺发达，女求生活上的纵情享乐；这样一对价值观念完全“南辕北辙”的夫妻，你让他们怎么去更新爱情呢？我们甚至可以说，即使他们在婚前真的有过花前月下卿卿我我的甜蜜时光，那我们也只好刻薄地说，他们感受的是“虚假的爱情”，或者说是爱情的“幻影”，而不管他们当时是否真的存在过欺骗对方的念头。

我们经常可以听到某先生或某太太对他们的知心朋友一声长叹：“唉！婚姻（或家庭）是爱情的坟墓。”这种话一般来说都是有感而发，决非无病呻吟。但只要略加推敲，其正确性就大可怀疑了。如果要把此话作为“公理”，那肯定是不能成立的，原因不辩自明；如果要把此话当作在某些场合对某些人来说的“真理”，那又必须分清几种情况。如果某先生在婚前感受到的只是“虚假的爱情”，那么，把这种“爱情”的消亡归罪于婚姻或家庭，实在是有失公道，或者简直可说是荒谬。我们说，某先生应该感到庆幸，因为“婚姻是爱情的试金石”，正是婚姻才使他懂得了什么是真正的爱情。如果某先生在婚前确实有过真诚的爱情，但结婚之后，他同太太的爱情也确实日渐消失，这也不能把婚姻视为罪魁祸首。因为，从理论上来说，婚姻有利于爱情的巩固与发展。如果真诚的爱情在婚后不仅没有发展，反而倒退，甚至趋于消亡，那我们只能归咎于夫妻双方处理相互关系时不懂“艺术”，或采取了与目的背道而驰的方法，以及性生活明显不和谐、性格差异显著等原因。

在大多数情况下，慨叹“婚姻是爱情的坟墓”者多是不理解在不同的人生阶段爱情会有不同的内涵与形式，而热恋期中“急风暴雨”式的爱情同婚后“清泉流水”般的爱情，区别尤其显著。

一对男女，一旦情投意合，那么两人的感情会不断升温，一直发展到“山无陵，江水为竭，冬雷震震夏雨雪，乃敢与君绝”（汉·无名氏《上邪》）的境界。婚后，爱情虽然不像婚前那么“如胶似漆”，但心灵与肉体的结合使爱情更加牢固，就像唐代诗人白居易说的：“在天愿为比翼鸟，在地愿为连理枝。”（《长恨歌》）。孩子出生以后，婚姻有了间接的血缘联系，因而更加牢固，而爱情围绕着这个有血有肉、有生命的“结晶”，也会发生重大的变化。这时，夫妻之爱的一个重要方面就是通过父子之爱、母子之爱的交叉来间接完成的。虽然由于抚育孩子所花费的精力和时间不可避免地会导致夫妻之爱直接交流的相对减少，但由于在同心协力抚养孩子、教育孩子的过程中共同品尝到了做父母的甘苦，无疑会给爱情注人更高尚的意义。这时，就像宋代词人秦观在《鹊桥仙》词中说的：“两情若是久长时，又岂在朝朝暮暮？”爱情的牢固、深厚与否，不取决于厮守在一起时间的长短，也不取

决于互诉爱慕之情的频率高低，而取决于爱情能否随着生活的发展不断在其中注人新的内涵，从而焕发出新的生命力。

进入中年以后，男女双方在社会上担负起了更为重要的责任，这时，夫妻之爱在很大的程度上表现为对爱人事业和工作的理解、支持和帮助。一般来说，40 岁以后的男子往往会把求知欲、事业心放在第一位，而让青年时期的“卿卿我我”告一段落。与此相反，40 岁以后的妇女往往会对事业、奋斗等等看得很淡，而更加依恋自已的家庭，（上述情况也可能恰恰相反。）这些明显的差别，从根本上说，是男女不同的生理、心理特点造成的。当上述差别日益明显时，夫妻双方都不应强行“纠正”对方的“倾向”，而应顺其自然。一般说来，夫妻双方都应有点奉献的精神，就像匈牙诗人裴多菲的诗中说的：

我愿意是急流，
山里的小河，
在崎岖的路上、
崖石上经过……
只要我的爱人，
是一条小鱼，
在我的浪花中
快乐地游来游去。
我愿意是荒林，
在河流的两岸，
对一阵阵的狂风，
勇敢地作战……
只要我的爱人
是一只小鸟，
在我的稠密的。
树枝间作巢，鸣叫。
……

当丈夫从家庭之中、从妻子的身上获得了事业上奋力拼搏的“能量”之后，他会从心底里涌现对妻子的感激之情；同时，当妻子看到丈夫那种雄心勃勃、精力充沛的迷人风姿时，也会更加信任，更加佩服自己的丈夫。于是，夫妻之间的爱情在人生的新的台阶上获得了新的内容；或者说，夫妻之间的爱情得到了更新。这时，双方会感到，对方还是像青年时代一样吸引着自己，而且，在这种被吸引的感受中除了“甜蜜”之外，还有“醇厚”，令人回味无穷。

俗话说：“少年夫妻老来伴。”这句话是中国历来对老年夫妻生活“想当然”的解释，然而，情况

并非如此。据外国的社会学家调查统计，老年夫妻之间不仅有爱情的交流，而且有出人意外的性生活。其实，老年的夫妻关系决非仅仅是晚年生活的陪伴关系。夫妻两人共同经历了恋爱的狂热、婚姻的甜蜜、持家的操劳、养育子女的艰辛，生活的酸甜苦辣可以说是都尝遍了。在长期共同的生活的过程中，随着年龄的增长，通常意义上所说的爱情渐渐地发生了变化，就像道家炼丹的炉火，当金丹即将成功时、炉火便由通红变为纯青，这看似冷静的炉火，其实正是热量的高度浓缩，就像老年人的爱情看似平淡，其实内涵深厚一样。

不可否认，在古今中外的历史上，确实有许多视婚姻为“儿戏”的夫妻，他们或者见异思迁，或者抱着“夫妻本是同林鸟，大难来了各分离”的观念而不能与爱人同甘共苦。然而，尽管事实上存在着这样的夫妻，我们仍然认为这样的夫妻关系是不正常的、畸形的，因此，不能代表现代夫妻关系的本质。

四、切戒猜忌

相传，汉武帝时羁留塞外 19 年的苏武曾写过一首题名《结发为夫妻》的诗，诗云：

结发为夫妻，恩爱两不疑。欢娱在今夕，燕婉及良时。努力爱春华，莫忘欢乐时。生当复来归，死当长相思。

从诗的内容来看，也许是苏武出使匈奴之前不久写的。当时苏武面临着漠北草原，茫茫万里；吉凶未卜，死生难料的前途，但他信誓旦旦，重申与妻子的坚贞爱情。诗的首二句是传颂千古的名句，其所以出名，是因为这两句诗用最浅显通俗的语言揭示了保证夫妻恩爱的关键——“不疑”，即不怀疑爱人对感情的专一。

一对恩爱的夫妻，由于一方的无端猜疑而最终酿成爱情与婚姻的悲剧，古今中外，不胜枚举。以西方而论，因疑生妒，因妒而导致婚姻危机乃至破裂的事例，当以莎士比亚的悲剧代表作《奥赛罗》为最著名。奥赛罗是一个黑人，在威尼斯的军队中服役。他以英勇善战和卓著的功勋被晋升为将军。奥赛罗富于传奇色彩的经历和他正直坦荡的品德、豪放粗犷的性格，赢得了威尼斯元老院的元老勃拉班修的女儿苔丝狄蒙娜的爱情。美丽温柔的苔丝不顾舆论的压力和家庭的阻挠，毅然与出身低贱、又是有色人种（摩尔人）的奥赛罗结为夫妻。婚后，两个相亲相爱，沉浸在幸福之中。这时，奥赛罗的一个旗官依阿古出于极其卑鄙的目的，在主将与夫人之间编造谎言。他故作神秘地告诉奥赛罗，苔丝狄蒙与副将凯西奥有染。于是，对妻子的忠贞始终坚信不疑的奥赛罗被魔鬼拖人猜疑的焰阱。他说：“我想我的妻子是贞洁的，可是又疑心她不大贞洁；我想你（指依阿古）是诚实的，可是又疑心你不大诚实。我一定要得到一些证据。”结果，奥赛罗在猜疑与嫉妒的驱使下，找到的竟全是妻子不贞的证据。终于，在一个夜晚，被嫉妒的烈火烧得失去了理智的奥赛罗，竟连作最后祈祷的权利也不给，就把妻子活活地卡死了。后来，真相终于大白，奥赛罗悔恨交加，无颜再活在世上，遂拔剑自刎，倒在苔丝狄蒙娜的尸体旁边。

在奥赛罗的身上，莎士比亚把人类天性中的一种邪恶的本能——猜疑与嫉妒，概括得栩栩如生。直到今天，人们还把那些经常要莫名其妙地吃老婆醋的男子，戏

称为“奥赛罗”。这种发作起来会使人陷人迷狂状态的情感，不仅凡夫俗子会有，而且，像曾被尊为天神的恺撒大帝，竟也在此中陷得很深。

据《恺撒家族传》记载，恺撒娶了昆图斯·庞培的女儿庞培娅为妻。后来，他怀疑妻子与普卜利利乌斯·克洛迪乌斯有奸情，就要同她离婚。当恺撒被传唤出庭作证时，他却当庭宣布没有证据。他的母亲和妹妹也向法庭详实地叙述了整个事情的经过。法庭不解地问恺撒：“你为何要休妻?”恺撒回答道：“因为我想保持我们家庭成员的清白和不可怀疑性。”这话尽管说得很神圣，也只有恺撒才说得出来，但骨子里却透露出知错不改的“强词夺理”。这位被猜疑与嫉妒征服了的恺撒，难道就是那个曾夸下海口说：“你若能激怒恺撒，这就是你无上的光荣。”（卢卡努斯《内战记》）的恺撒吗？真是令人难以置信。

猜疑与嫉妒几乎是一对孪生儿，两者形影不离。在中国古代“一夫一妻多妾”的制度下，嫉妒几乎成了女子的专利。别的不说，就说“嫉妒”二字的字形，均从女，可见当时人认为嫉妒这种心理在妇女身上表现得最为突出。这种观点是有道理的。因为，在“一夫一妻多妾”制的社会中，妻与妾都希望得到丈夫的宠爱，这种要求是排他的。由于丈夫恩爱的雨露是一个固定的量，妻子或某妾多得了一份，其他的妾侍所得到的爱就会相对和绝对减少；在这种制度下，夫妻之间、妻妾之间的嫉妒就会必然地产生在女性一边。如果，男子严格执行一夫一妻制，也不外出寻花问柳，那女性的嫉妒也无从产生。从这一点上来看，事实上的一夫多妻制是引发女性嫉妒心理的一个重要因素。

在中国夫权制的社会中，为了保证男子的纵欲，妻子的“嫉妒”被视为不遵妇德，而且是触犯了“七出”之条，从皇帝到平民，没有不对此深恶痛绝的。据说，唐太宗李世民有一个大臣叫任环，封管国公。因任环有功，唐太宗就赏了他两名女子做侍妾。谁知任环惧内，不敢把皇上的赏赐带回家中。此事被唐太宗知道了，便宣任环的妻子进宫，软硬兼施地对她说：“你嫉妒成性，按理该把你休了。现在，你若能改过，前科一笔钩销；若还是不改，须饮此酒。”任妻以为这一定是一壶毒酒，心想，与其眼睁睁地看着丈夫与小妾寻欢作乐，倒还不如死了清静。于是，举起酒壶一饮而尽。谁知，唐太宗不过是想逼任妻让步，壶里放的不是毒酒，而是醋。从此以后，人们便把夫妻之间或恋人之间的嫉妒称之为“吃醋”。

在古代的中国，说某女性吃醋是一句骂人的话。例如，《红楼梦》中的迎春，误嫁了“中山狼”孙绍祖。孙绍祖好色成性，家中丫环仆妇将及淫遍，迎春劝了他几次，他便破口大骂迎春是“醋汁子老婆拧出来的”。在清人梁绍壬的《两般秋雨庵随笔》中，记有《妒律》一篇，虽说是游戏文字，但可见当时一些男子对妒妇的态度。文中，作者模仿法律条文的格式和口吻，对妻子反对丈夫纳妾及同妾侍交流等言行，按其情节轻重，分别判以“笞五十”、“笞一百”、“徙五百里”等处罚。至于历史上的妒妇津、妒女泉、妒女祠等地名和建筑名，更是掌权的男子企图用永久的方式把所谓“妒妇”钉在耻辱柱上的一种极其恶劣的手段。

其实，嫉妒决非妇女的本性，伟大如恺撒，刚勇如奥赛罗，这些男子中的佼佼者不都是有嫉妒的劣迹吗？从历史上来看，在“只知其母，不知其父”的时代，人们是不知异性之间的嫉妒为何物的，这一时期比有文字记载的历史要长得多。后

来，群婚制进化为对偶婚，异性之间的嫉妒才逐渐产生。再后来，又进化到以男子娶妾和寻花问柳为补充的“一夫一妻”制，嫉妒之风才在女性中兴盛起来。这时，丈夫的嫉妒不是没有，而是被掩盖了。他们把自己的妻妾关在绣阁之内，不许她们接触外面的世界，说穿了就是害怕自己的妻妾会在同异性的交往中爱上别人，进而跟人家远走高飞。在现代社会，法律和道德要求的是严格的一夫一妻制婚姻，但又不排斥男女双方有结交异性朋友的权利。这就产生了矛盾，一方面，一夫一妻制要求对爱情与婚姻忠诚专一；而另一方面，与异性的交往又不可避免地会产生猜疑嫉妒，并动摇婚姻的基础。20 世纪二三十年代，一批思想守旧人士竭力阻止妇女走上社会，反对男女平等、婚姻自由；一方面固然是站在顽固的立场上抵制时代的进步，另一方面，也不能否认是出于对婚姻关系是否能巩固的一种愚昧落后的“杞忧”。

现代年轻夫妇之间的猜疑和“吃醋”，似乎是一种极为普遍的社会现象。如果能够把猜疑和嫉妒控制在适当的范围之内，那么有一点总比一点没有好。因为“无论怎么说，爱情必然要产生忌妒，不管你喜不喜欢，它总是存在着的”（史蒂文森《论堕人情网》），而由猜疑和嫉妒产生的“反作用力”却能使夫妻之间的关系更加紧密；如果是一对恋人，那么，一旦猜疑与嫉妒的乌云散开，事实的真相大白，由此很可能就促成了两人的婚姻。然而，猜疑与妒嫉又是一种很难控制的感情，它就像是爱情的桀骜不驯的儿子，如果他的父母不把他制服，他就会不断地闹事，最后害死亲生的父母。英国诗人西尼生说过：“爱之中的嫉妒是爱的祸根。”（《兰斯洛特和埃莱思》）西方的谚语也说：“疑来则爱去。”要把猜疑和嫉妒有效地控制住，并且不断地消除掉，就必须了解其产生的心理原因。

夫妻之间产生猜疑和嫉妒，首先；是由于相互之间尚缺乏透彻的了解和充分的信任。奥赛罗之所以会因妒杀妻，说到底还是因为他对苔丝狄蒙娜的了解不够。他们的婚姻是以“郎才”（将才）与“女貌”的般配和互相吸引为基础的，并没有达到充分了解与信任的地步，因此，当好人略施小计时，猜疑和嫉妒就把两人的爱情和生命都毁了。

其次是由于猜疑与妒嫉的一方尚未摆脱旧观念的影响。在现代社会，男女之间的交往是很正常、很普遍的。妻子和丈夫都可以有自己的异性朋友，并同他们保持深厚的友谊，只要这种友谊不包含爱情的成份，这是文明时代的道德允许的。有些人往往抱着一种狭隘的观念，妻子要求丈夫见女人而“目不邪视”，最好能“退避三舍”，而丈夫则要求妻子恪守“男女授受不亲”的教条，这些人事实上都把自己的爱人视为自己的“附庸”，无视对方独立的人格，继承或变相继承了旧时代的道德法则，而这种法则早已同现代的社会格格不人了。

其三是“疑人偷斧”式的心理逻辑。《列子·说符》中有这样一个故事：

人有亡斧者，意其邻之子。视其行步，窃斧也；颜色，窃斧也；言语，窃斧也；动作态度，无为而不窃斧也。俄而拍（掘）其谷而得其斧。他日复见其邻人之子，动作态度，无似窃斧者。

丢失斧头的人怀疑邻居的儿子偷了他的斧头，因而越看越觉得可疑。找到斧头后，他再看邻人之子，言行态度，就没有一点像偷斧的人了。后来，人们便用“疑

人窃斧”来形容目随心乱。夫妻之间或情人之间，有时也会陷人这种心理陷阱，就像鲁迅说的，夫妻之间互不信任，“见一封信，疑心是情书了；闻一声哭，以为是怀春了；只要男人来访，就是情夫；为什么上公园呢，总该是赴密约。”如果一旦陷人这种封闭式的思路，或者说陷人这种主观臆造的荒谬世界，就会被导向极其错误的结论和悲剧性的结局。人在猜疑之时，务必打破封闭的思路，多考虑和接受与原思路相矛盾的信息，避免可笑与可悲的事情发生。

其四是“因爱生疑”。有的年轻夫妻过分“恩爱”，恨不得朝夕相处，形影不离，让两人的志趣和爱好完全一致。一旦一方的爱未能使另一方充分满足，或者一方因工作和事业而未能把更多的时间和精力投人“卿卿我我”的恩爱之中，于是另一方便产生了猜疑与莫名其妙的嫉妒。须知，夫妻生活，爱情交流，毕竟只是整个生活的一部分，我们不应该也不可能要求我们的爱人仅仅为了爱情而抛弃其他的一切。因为，爱情生活，夫妻生活，都不是孤立地存在着的，它们同人生的其他方面有着密切的联系，一旦把人生的一切都抛弃了，那爱情不是毁灭，就是“变味”。所以，我们在提倡夫妻恩爱两不疑的同时，还应该懂得在夫妻之间适当地保留一些“距离”。一方面是“你中有我，我中有你”；另一方面是“我还是我，你还是你”。这样，既可使夫妻双方有部分独立和自由的权利，又可避免因感情太浓烈而产生的疑忌。

导致夫妻猜疑与嫉妒的心理因素还可以列举出许多条，我们了解了这些原因，同时也就掌握了避免与克服猜疑与嫉妒的钥匙。弗兰西斯·培根爵士说过：“在人的一切情绪中，爱情和嫉妒是最令人倾心着魔的。”（《论妒忌》）为了保证爱情的美满和家庭的幸福，必须时时警惕猜疑与嫉妒对亲密、和谐的夫妻关系的威胁。

五、正视危机

在宋朝以前，中国人对离婚是不很在乎的。当时，家庭是夫权制的一统天下，妻子对于是否继续维持婚姻毫无发言权，只能听从丈夫的摆布，因此，当时的离婚叫“出妻”，就是把妻子赶出家庭的意思，而被出之妻就叫“弃妇”，也就是被抛弃的妇人之意。同结婚相比，离婚的手续要简单很多。早在《诗经》时代，就有了结婚须明媒正娶的记载，“伐薪如之何，匪斧不克。娶妻如之何，匪媒不得。”后来，结婚的手续更加繁琐，要强调“六礼”（指结婚过程中的六个基本礼节）俱全；而离婚则方便得多，只要男方写给女方一纸休书（类似离婚证明），说明被弃之女如何如何不好，这段婚姻便算解除了。这时，弃妇只好抛下儿女，带着自己的嫁妆回娘家去了。

结婚所要具备的“六礼”见于《礼记》，而休妻的根据——“七出”之名也见于《礼记》。“七出”到底指的哪七条？历来说法不一，但差别并不大，其基本内容是：①不顺父母，为其逆德也；②无子，为其绝世也；③淫，为其乱族也；④为其乱家也；⑤有恶疾，为其不可与共粢盛也；⑥口多言，为其离亲也；⑦窃盗，为其反义也。根据唐人贾公彦的解释，7 条之中，女子犯了任何一样，夫家都可以名正言顺地把她休了。话本小话《快嘴李翠莲》中的李翠莲，没犯任何过失，就因为“嘴快”，言辞尖刻泼辣，过门才几天就被公婆休了。

中国古时候没有严格的婚姻法，由于《礼记》是统治者批准的“六经”之一，有至高无上的地位，其中关于“七出”的规定便俨然具有了法律条文的意义，成了古人处理离婚事件时依循的准则。但“七出”的规定很不严密，于是在具体的执行中便出现很大的偏差。例如，什么叫：“不顺父母”？从未有人对此下过精确的定义或作过具体的解释；于是，只要公婆对媳妇看不顺眼，就可以“出”，而且，这种做法的合理性竟然还有经典的保障：“子甚宜其妻，父母不悦，出。”（《礼记·内则》）就是说，夫妻感情很好，但公婆不喜欢媳妇，就可以把媳妇休掉。于是《孔雀东南飞》中焦仲卿的妻子刘兰芝因为不讨公婆的喜欢，只好被逼离异，从而酿成了一出爱情悲剧；宋代大诗人陆游同发妻唐琬尽管情好甚笃，但父母不悦，两人最终含泪分手，以致诗人日后与唐琬在沈园邂逅相遇时，只好和着眼泪写下了《钗头凤》词：“红酥手，黄縢酒，满城春色宫墙柳。东风恶，欢情薄，一怀愁绪，几年离索。错，错，错！春如旧，人空瘦。泪痕红浥鲛绡透。桃花落，闲池阁，山盟虽在，锦书难托。莫，莫，莫！”不仅如此，古代男子休妻的理由远远超出了“七出”的范围，有很大的随意性。妻子年老色衰，丈夫就出发妻而另求少艾；丈夫发了财，往往抛弃原妻，或另求美色，或另攀高门，这种现象在古代非常普遍，以致人们概括为：“贵易交，富易妻。”封建时代妇女的命运就是这样完全掌握在男子的手里，正像白居易在诗中说：“人生莫作妇人身，百年苦乐由他人。”

在宋朝的程、朱理学取得思想界的统治地位之前，弃妇是允许改嫁的。汉代的刘兰芝被弃后，县令一再遣媒议婚；宋代的唐琬离异后也再醮赵大程。但是，弃妇在某些时期和某些地区，则不允许改嫁。北齐时，政府在党州建过一座尼寺，专门收容弃妇，用近乎强迫的手段逼使她们做尼姑，以防她们再次嫁人。宋朝以后，保守的贞节观加强，“夫有再娶之义，妇无二适之文”的教条得到普遍的承认，于是，弃妇的命运便更加悲惨了，她们只好在家人的歧视下独自品尝生活的苦酒，默默走完人生的旅途。

在现代社会，离婚一般说来是由于夫妻感情破裂造成的，是夫妻矛盾不可调和的结果。如果情况真是如此，那么，没有爱情的婚姻是不道德的婚姻，离婚对于双方来说都是一种精神上和肉体上的解脱，丝毫谈不上不幸。俗话说，“捆绑不成夫妻”，这句话在古代的中国，特别是理学盛行的时代是没有意义的，因为那时既没有男女自主婚姻的自由，也没有夫妻双方平等的离婚的权利，许多妇女只好抱着“嫁鸡随鸡，嫁狗随狗”的信条了此一生，而许多男子尽管有出妻的权利，但高堂之命难违，他可以寻花问柳以补偿爱情的体验，也可以纳妾，但没有休妻的权利。一条无形的锁链捆绑着一对同床异梦的男女，使他们生儿育女，白头到老。只有在现代社会结婚与离婚、再婚完全自由的基础上，“捆绑”才“不成夫妻”。

在20世纪七八十年代，美国的离婚率高达新婚夫妇的50%，以致家庭治疗学家也受世风的影响，对前来咨询的男女多作如下模棱两可的答复：“是离是合得由你们自己决定，我的任务是帮助你们分析你们的关系，同时找出解决的办法。”在离婚成为一种风尚的时代，美国的社会并未因它的细胞——家庭的破裂而受到影响，反而以惊人的速度在各个领域飞速发展，这是因为没有感情基础的婚姻只会给双方带来痛苦，硬把他们捆在一起，让他们把青春和精力、智慧在无谓的争吵中消

耗殆尽，是整个社会最大的浪费；而离婚不仅使双方摆脱了烦恼和痛苦，从而重新焕发活力，而且可以吸取婚姻失败的教训，重新组合家庭，这样，原来对社会的不利因素通过新的组合就转化为有利的因素。

然而，离婚毕竟又会对家庭和个人造成许多方面不同程度的损害。特别是对未成年的子女，父母的离异会在他们幼小的心灵上留下一条无法愈合的创伤，因为他们生活的家庭从此破裂了，父母全心全意的监护和爱被分割了，与兄弟姐妹朝夕相处的亲密关系被拆散了。于是，他们会疏远父母，对父母的感情冷淡甚至怀有敌意。他们的性情也会发生变化：孤僻冷漠，自卑感强，性格倔强，爱发脾气，在外好勇斗狠，这种性格不仅会影响学习，一旦定型还会影响他（或她）踏上社会后的正常发展，乃至给他们以后的婚姻留下阴影。因此，夫妻双方在考虑离婚时，除了依据自身的利益之外，还不可忽视子女的利益，以及做父母的对子女肩负的责任和义务，否则，做父母的就未免太自私了。

有时，离婚只是夫妻一方的要求，而另一方则坚决反对。这时，要求离婚的一方就应该考虑到，也许你对配偶的爱已经渐趋淡化，但是，作为夫妻，你既有爱与不爱对方的权利，又有为对方创造幸福的义务。在婚姻尚未解除之前，你必须冷静地、客观地检查一下你们的夫妻关系，找出婚姻破裂的原因，看看是否存在重修旧好的可能；如果你认为裂痕实在太深，无法弥合，那就应该多为离婚将给对方造成的痛苦和不幸考虑，这是你应尽的义务，也是一个有教养的人最基本的道德。如果处处只想到自己，那么这种人的品德就太低下了。

还有一种情况是夫妻之间并无大的分歧，双方都没有品德上的严重缺点，只是两个对和谐相互之间的关系乏术，以至小吵大闹不断发生，最后不得不走上闹离婚的绝路。从理论上来说，这类夫妻的关系是可以改善的，“破镜重圆”毕竟要比把破镜的碎片收集起来另造新镜更少损失。美国伊利诺斯州德斯托克的家庭治疗专家韦纳·戴维斯认为，考虑离婚的夫妇之间存在的大多数矛盾是可以熔解的，因此，她非常反对轻率的离婚。事实上，如果离婚的夫妇最终并未能掌握和谐夫妻关系的艺术，那么，他们下一次婚姻成功的希望也是没有保证的。与其把希望寄托在没有保证的“下一次”上，倒还不如把希望寄托在经过深刻反省和相互调整之后的“这一次”上。

一旦婚姻破裂，男女双方应该冷静、理智地接受现实。俗话说，“硬扭的瓜儿不甜”，“捆绑不成夫妻”。夫妻两人走到离婚这一步时，千万不要被过激的感情左右，把对方视为不共戴天的仇人。夫妻一场，毕竟有过欢爱的时刻，也是一段缘份；最后不得不分道扬镳，说明缘份仅此而已，非人力所能挽回；或者再看看膝下儿女，两人的血肉在一个新的生命体内得到延伸，这是无法割断的间接的血缘联系，就凭这一点，也应该多多宽容对方才是。潇潇洒洒地互相说一声“再见”；然后各走各的路，既不要怀恨，也不要留恋，这是现代的离婚夫妇应该具有的气度。

夫妻之间的离心力增大到依靠捆绑的力量才能勉强维持婚姻关系的时候，这种外力的作用终究是徒劳的。根据西方社会学家的统计，导致离婚的主要因素有以下几点：

一、观念的变化对离婚者的增多无疑起了重要的作用。四五十年以前，“贞操

观”或多或少地还存留在人们的意识中，那时，离婚还被社会舆论视为不光彩的事，离过婚的男女在第二次婚姻中难勉要“大跌价”；而今天，离婚已司空见惯，离过婚的男女在第二次婚姻中跌价的幅度日趋减小。在美国，前总统里根就离过一次婚，但他照样在两次总统竞选中力挫群雄，稳稳地当了8年总统，还赢得了美国人民普遍的好评。要是在50年以前，美国人民大概难接受让一位离过婚的男子做他们总统的现实。

二、结婚时的年龄也会影响婚姻的牢固程度。有关研究表明，在法定婚龄（大约男23岁，女21岁）以下的结婚者，他们今后离婚的可能性要比年龄较大的结婚者的可能性更大。这里的原因不难探明，因为，这些早婚者往往是在未婚先孕的情况下中断’了中学或大学的学习，被迫用结婚的手段来摆脱“生米煮成了熟饭”的狼狈处境；而双方的思想、志趣、性格等均未定型，婚后的发展使双方的差距日益扩大，从而不可避免地导致离婚。另一方面，有关资料还证明，30岁以后才第一次结婚的妇女比20岁以后初婚的妇女离婚的可能性要大，但要比20岁以前初婚的妇女离婚的可能性要小。这一点似乎也不难理解，因为30几岁以后初婚的妇女的思想、志趣、性格，均已定型，而且已形成不易更改的模式，因此也就很难在婚后作灵活适当的调整以与丈夫相适合。

三、收入的多少和受教育程度的高低也会影响婚姻的稳定。这两重因素对男方和女方会产生相反的影响。对男子来说，受过高等教育的男子婚姻最稳定，同样，高收入的男子离婚的也较少。女子则相反，受过高等教育且收入较高的妇女比没有受过高等教育、收入较低的妇女更容易离婚。对这种现象的一种解释是男人不喜欢同能力接近或超过他、从而对他在家庭中的权力构成威胁的女人保持婚姻关系，而受过高等教育的妇女往往对婚姻又有更高的要求，她们更不愿意勉强维持令她们不甚满意的婚姻，她们优厚的收入也为她们离婚后自由自在的生活提供了保证。由此是否证明了中国人“女子无才便是德”的古训呢？也不是，传统的妇德同今天的道德标准已大相径庭，因此，离婚与否同道德水平的高低已没有对应的关系。不过，上述现象还是提醒我们；受过高等教育、有优厚收入的妇女对待婚姻大事应该比其他的妇女更为慎重。

四、如果婚姻跨过了宗教和种族、国家的界限，其稳定性就要大打折扣。任何宗教都在不同的程度上规定了人们的行为方式，代表了某种人生观，所以，信仰不同宗教的夫妻会有更多的分歧、矛盾和冲突。而且，信仰不同的宗教往往代表了不同的背景和个人素质，宗教信仰越是坚定的异教通婚，越容易导致离婚。同样；跨越种族与国界的婚姻，也是两种不同文化背景的婚姻，其不稳定性从理论上来说与这两种文化的不协调性成正比。因此，当我们涉足跨宗教、跨种族、跨国界的婚姻时，尤其要三思而行，因为这是一条比普通婚姻危险得多的“婚姻之路”。

五、父母的存亡及婚姻情况，子女的有无及多少，对传统价值观和宗教的信奉程度，以及父母家庭的经济地位等因素，也会对婚姻造成影响。一般来说，父母亡故或离婚的子女比父母双全、家庭完整的子女长大以后更可能离婚；没有子女或子女太多也会增加离婚的概率；而越是笃信宗教、信奉传统价值观的夫妻，他们的婚姻就越趋牢固。

以上几点大都是在婚前必须注意和预防的偏于客观的因素。结婚以后，撇开无法避免的离婚手段不谈，夫妻之间应该力求不让因“不慎”而造成的离婚事件发生，这就有赖于夫妻双方主观上的努力了。

首先，既为夫妻，就要光明磊落，胸怀坦荡。有的夫妻相互之间本不存在不可告人的事情，但偏偏要采取隐瞒和欺骗的手段，致使对方疑心生暗鬼，作出种种不着边际的猜测，结果无事变成有事，小事变成大事，影响了婚姻的稳定。还有的夫妻面对矛盾不是开诚布公地各抒己见，宁可大吵一场以求得一致，而是把不满闷在心里，日积月累，看似夫妻相安无事，殊不知在这平静的表面之下，流动着炭浆和烈火，其能量积聚到一定的程度，就会引起一场毁灭婚姻的“火山爆发”。

其次，要善于控制自己的情绪。在今天，为数不少的离婚同夫妻双方的情绪有直接的关系。有的丈夫脾气一贯暴躁，妻子饱受其害，虽一再忍让，但最善良温顺的羔羊也有反抗的一刻，于是，某一天，当为妻的忍耐达到饱和点的时候，他们的婚姻也走到了尽头。又如，有的妻子不体谅丈夫，由着性子恃宠撒娇，往往唠唠叨叨地把丈夫一件微不足道的过失一连几天挂在嘴上，于是，她在丈夫脑海里美好的形象就会因此而逊色。日子一长，这种遗憾就会演化成反感甚至厌恶。如果恰在此时有另一位女性闯入她丈夫的生活，她的任性唠叨的缺点就会在她丈夫的感觉中被不自觉的夸大，从而成为她丈夫倒向另一个女性的一个决定性因素。

其三，夫妻发生争吵时，切忌经常把“离婚”一词挂在嘴上，好像离婚是一枚捏在手里具有威胁性的原子弹，须知，这颗原子弹的引爆之时，就是婚姻毁灭之刻，“覆巢之下无完卵”，到头来品尝苦果的还不是夫妻双方吗？再说，离婚不是儿戏，嘴上说惯了，会形成思维的惯性，从而促使离婚变成现实。所以，除非决意离婚，否则千万不要轻意说出这个可怕的字眼。

其四，当夫妻矛盾形成之后，双方应主动做“和事佬”，而不应想方设法去激化矛盾。据美国的社会学家研究表明，离婚者中，女方多为“肇事者”，而男方往往在矛盾发生后有意无意地激化矛盾，以迫使女方先提出离婚，这种现象被美国的社会心理学家古德称为不光彩的“离婚策略”。所以，一位男子如果他不愿意促成婚姻的破裂，那么，他应该做一个真正的男子汉大丈夫——“能屈能伸”，不妨在无伤大雅的情况下对妻子“退避三舍”。

其五，婚姻与爱情一样，从基本上来说是排他的，也就是说，它要求夫妻和情人对对方的感情始终忠贞不贰。如果夫妻中的一方对爱情不专一，在外面沾花惹草，或者招蜂惹蝶，寻求感情与异性的刺激，这种行为是对婚姻基础最重的破坏；而且，一旦“东窗事发”，这种过失又是最不容易被原谅的，即使感情的伤口暂时愈合，事后生活中发生任何波折，都可能使这个伤口产生阵痛，甚至被重新扒开。

当代大文豪钱钟书先生的小说《围城》的书名取自西方的一句谚语：“婚姻如围城，城里的人想逃出来，城外的人想冲进去。”这一谚语很生动地概括了现代人对婚姻态度的基本形势。尽管大部分人不愿意看到亲朋好友的家庭破裂，但离婚却在我们周围时有发生，并有增多的趋势；同时，尽管法律正日益减少对离婚的限制，道德正日益淡化对离婚的干涉，而离婚率也不可能无限制地扩大。就整个社会而言，离婚既不应该受到鼓励，也不应该受到阻止。就像其他的社会现象一样，婚

姻也有它自身的规律，它既不相信眼泪，也不服从强权，一如既往地走着它自己的发展之路。

第三节　平等为相处之诀

一、毋分主属

自从家庭产生以后，家庭的权威也就随之产生。

早在史前的母系社会，妇女曾是家庭的权威。那时，妇女是劳动生产的主持者和劳动产品的分配者，男子是他们的部属。生下来的小孩都跟母亲；孩子长大后，儿子嫁出去，女儿在家讨女婿。这样，家庭中的女权结构就形成了。时至今日，在云南省纳西族聚居的地区，还可见这种母系社会的痕迹。在古典文献的记载中，母系社会的痕迹也时有可见。例如，据说远古的圣人都没有父亲，是他们的母亲受了苍天的感应而生下他们的：舜母见大虹而生舜，禹母吞神珠而生禹。如果我们拨开蒙在神话表面的面纱，就会发现远古时代确实存在过以群婚制为基础的“女权家庭”。《山海经》中的西王母，“如人，虎齿，蓬发，戴胜，善啸”，这位不知配偶为谁的王母娘娘其实正是漫长的母系社会中的“女权”在神话中的缩影。又如汉字中的“姓”字，其结构就是说明在造字之初，生下的孩子得从母姓，由此更可见妇女当时在家庭中的权威地位。

母系社会大约延续了几十万年，后来，家庭的权威结构发生了变化，男子由于在劳动生活中发挥了越来越重要的作用，逐渐取得了对家庭经济、家务安排及子女的支配权，于是家庭中的父权结构形成了，人类也就进入了父权社会。

据说，中国的父权社会是从夏朝的启开始的。启是治水的大禹的儿子，他的父亲死后，他破坏了氏族领袖由各部落推举产生的惯例，抢过了父亲留下的权力，从此开始了父子相传的政权传递模式。启在位期间，根据当时已发生了巨大变化的社会需要，发动并领导了一场意义极其深远的男权运动：主张女儿出嫁，儿子娶妇；子女要随父姓；男子要成为家庭的核心和领导，从而改革了延续了几十万年的旧制度。当然，夏朝至今还未发现有文字，关于启的事迹不过是传说而已。

夏朝以后，家庭中的父权结构已经基本形成，其主要特征是“父权至上”。在春秋战国时期，父家长的概念已有文字记载。《商君书》中首次出现了“家长”的概念；《墨子·天志上》中则明确了家长与家属的关系，“恶有处家而得罪于家长而为可也”。在《礼记》中，父权至高无上，已有了更明确的阐述：“父，至尊也。”（《丧服传》）“天无二日，土无二王，家无二主，尊无二上。”（《礼记·坊记》）父权至上，实质上是男权至上。古代家庭中的妇女，即使贵为主母，也免不了要受到宗法制度的歧视和压迫。作为一家之长的父亲死后，长子按礼法就变成了家长，而根据“三从四德”的规定——“夫死从子”，主母还得听儿子的。丈夫可以妻妾成群，以满足自己的淫欲；还可以“出妻”、“卖妾”，以显示对不满意的妻妾的惩罚。父权在历史上的各个时期有其不同的特点，但其绝对的权威却从来没有

动摇过。

东汉著名的隐士梁鸿曾为人舂米谋生。每当他收工回家，其妻孟光已为他准备好了饭菜，放在木盘里，恭恭敬敬地送到丈夫手中，连头都不敢抬。这就是著名的成语“举案齐眉”的典故。孟光对丈夫的敬畏之情竟然受到了长达一千多年的礼赞，现代人对此是不可理解的，但在那个时代，它却是号召妇女在家庭中服从男权的活的榜样。

即使在父权主义的淫威之下，也并不是所有的女子都心甘情愿地在家庭中忍受丈夫的摆布和欺凌。宋代洪迈的《容斋三笔》中记载了一则故事：

陈造字季常，公弼之子，居于黄州之岐亭，自称龙邱先生，又曰方山子。好宾客，喜蓄声妓。然其妻柳氏绝凶妒，故东坡有诗云：“龙邱居士亦可怜，谈空说有夜不眠。忽闻河东狮子吼，柱杖落手心茫然。”

河东是陈妻柳氏的郡望，暗指柳氏。师（狮）子吼，佛经中常用来比喻威严，陈造好谈佛理，故苏东坡用“谈空说有”、“师子吼”来调侃他。后来，人们便用“河东狮吼”比喻妻子妒悍，大发雌威。在父权制的社会中，“河东狮吼”是妇女的大忌。话本小说《快嘴李翠莲》中李翠莲出嫁时，司仪的先生念道：“……撒后帐，夫妇和谐长保守。从来夫唱妇相随，莫作河东狮子吼。”不料，这位新娘子可不是“举案齐眉”的孟光再世，她腾地跳起来，操起一根擀面杖，对着司仪先生的腰上就是两下，嘴里骂道：“放你娘的臭屁！你家老婆便是河东狮子！”一顿打把司仪先生赶出家门外。李翠莲的伶牙利齿，快人快语，为饱受夫权压制的女同胞出了一口气，但她叛逆的性格却不容于公婆姑嫂，甚至自己的父母兄弟，最后只好削发为尼，遁入空门。话本作者为李翠莲设计的结局是符合当时社会生活的逻辑的。在夫权社会中，一个试图反抗“三从四德”束缚的妇女，不可能抵挡得住社会的强大压力，她只好在孤寂冷漠、凄苦悲凉之中度过一生。

在现代社会中，由于妇女的政治、经济、文化地位日益提高，男女平等成了当代夫妻关系的基本特征，在男女平等的家庭中，是否就不存在“权威”了呢？事实并非如此。家庭是一种社会团体，而任何社会团体为了在完成某一目标的过程中步调一致，都必然会形成内部的“权威结构”。说它是结构，就是明确指出这种权威是两个人以上的个人权威有机组合成的一种意志力量的结构。它往往由一个主权威和若干个副权威组成。在家庭中，权威结构一般说来由父亲和母亲组成。

现代家庭中的权威，既不是通过法律和道德的规定、也不是通过民主的选举、更不是通过吵架中力与智的较量产生的，而是通过家庭内部的分工和家庭事务的实践自然形成的。如果妻子精明强干，处理家庭的内政和外交事务远远胜过丈夫，经过实践的多次证明，妻子就自然而然地成为家庭中的主权威，而丈夫则心甘情愿地居于副权威的地位。这种家庭权威的“一边倒”只是部分的情况。在现代大部分家庭中，夫妻的权威往往各有各的领地，譬如，妻子善于精打细算，日常的经济开销就由她负责安排，丈夫的意见只能供妻子决策时作参考；而丈夫的特长是善于从宏观角度考虑问题，属于那种小事糊涂而大事不糊涂的人，于是凡是家庭中重大的经济决策，丈夫的意见理所当然地具有权威性，而妻子的意见只能起“拾遗补缺”的作用。这种夫妻两人“扬长避短”的合作，是家庭权威结构理想的模式之一。这样

的家庭，在别人看来“像个过日子的样子”，且呈现出明显的兴旺发达的趋势；而家庭的每个成员都会感受到和睦、团结、温暖的气氛。

家庭权威的形式，往往会受到传统思想的错误干扰。譬如，有的妈妈对即将结婚的女儿说，过门后一定要先把女婿给制服了，把财权抓过来，殊不知她女儿看问题和处理的能力远不如她的女婿，而对理财更是一窃不通，试想，如果女儿过门后真的照她妈妈的“锦囊妙计”去做了，这个家庭还会安宁吗？又如，有的父亲甚至爷爷对儿子或孙子说：“俗话说：‘男子不可一日无权。’你结婚后可得牢牢记住啊！”然则，这位儿子或孙子偏偏不是掌权的料，如果他恪守祖上嫡传的信条，到处抓权，胡乱用权，明知自己无能也不肯放权，那他不仅毁了自己的幸福，也毁了他的家庭。随着社会的发展，“先人为主”的家庭权威结构模式越来越同今天的现实格格不人，它往往是导致家庭矛盾乃至破裂的隐患。

历史的发展往往可以概括为“正——反——合”三个过程。如果把母系社会和父系社会的夫妻关系分别视为“正”和“反”，那么今天的夫妻关系就可视为“合”。“合”不是“正”与“反”的简单而机械的揉合，而是在两者基础上质的升华。“河东狮子吼”固然令人害怕，但“举案齐眉”也令人心寒。理想的家庭权威结构只能在平等的基础上、在互敬互爱的气氛中、通过较长时间的实践才能逐步建立起来。

二、求同存异

《诗经》上说：“妻子好合，如鼓琴瑟。”（《棠棣》）古人把和谐美满的夫妻关系比作一首由琴、瑟配合演奏出来的乐曲，实在堪称“绝妙好喻”。后来，人们反其意而用之，把“琴瑟不调”定型为“夫妻反目之词”。（见《幼学故事琼林》）

以音乐而论，一首乐曲的演奏要获得成功，首先必须“谱”正。如果乐谱写得不好，演奏家再怎么努力也不会成功。其次必须不离“谱”。只有演奏者都按“谱”行事，这支乐曲才能轻重高下配合而成。其三，一方万一离“谱”，另一方要能立刻补救，而配合必须极其默契，不露痕迹。其四，演奏双方必须具备高超的个人技巧租音乐素质。由此联系夫妻关系来看，夫妻双方首先必须有比较接近的价值观和人生追求，这就像一本乐谱，从宏观上规定了这首乐曲的演奏所能达到的境界。其次，夫妻双方要按“谱”演奏，或者“夫唱妇随”，或者“妇唱夫随”，不能毫无约束，尽干“没谱”的事。其三，一旦一方言行有错，另一方要能立即补救。补救措施包括两方面，一是迅速用言行避免不良的后果，二是婉转得体地指出对方的过错，使他（或她）尽快改正。其四，双方都必须懂一点如何处理好夫妻关系的艺术。

夫妻之间，朝夕相处，由于性格、气质、职业等等的不同，难免发生磨擦，这是不足为奇的。然而，一旦矛盾发生，我们却也不能等闲视之。如果双方处理矛盾时始终在指导思想和具体方式上“不得法”，那么，夫妻间的分歧就会越来越多，越来越大，在日常生活中则表现为争吵的次数越来越多，争吵的内容越来越广，争吵的程度越来越激烈。由此发展下去，“千里之堤，溃于蚁穴”，最终会导致夫妻感情的彻底破裂。

不可否认，“男女平等”作为现代社会夫妻之间的最大特点，使现代的夫妻发生争吵的可能性比以往任何时代都大，然而，这决不是说从前的夫妻关系更为理想，因为那时夫妻关系表面上的平静是以牺牲妇女的权利为代价的。对现代夫妻来说，问题不是力图消灭一切矛盾及其演化成争吵的可能性（这事实上是不可能的），而是要学会一旦矛盾或争吵发生，我们应该采取怎样的态度正确对待。

夫妻一旦争吵，首先必须搞清楚到底“吵什么”，这个问题看似极其简单，其实未必。有些夫妻争吵，双方唇枪舌剑，恶语相加，但吵了好半天才恍然明白，原来两人意见的分歧竟很小很小；有时甚至完全一致，只是因为一方的意见被另一方误解了，或者一方没有把自己的意见表达准确。这种“大水冲了龙王庙，一家不认一家人”的争吵，一般不会造成感情上的隔阂，但白费口舌，浪费精力，实属无谓，还是以不发生为好。

夫妻之间的不和与争吵，更多的是因为两人在子女教育、家庭经济安排、家务分工、工作不顺利和性生活不一致等方面引起的。这时，双方都在火头上，谁都坚信真理百分之百在我一边，于是往往会犯“固执己见”的错误。这时，最好能先平一平气，不要让争吵“升级”，然后再平心静气地找出双方真正的差距，并设想多种解决方法，从中找出最能为双方共同接受的方案。要找出“最佳方案”，其实并不很难，困难的倒是人在气头上很难从“挥刀跃马”的状态一下进入“提刀立马”的境界，如果能做到这一步，“和平”的希望便可以预见了。在气头上能按捺得往，正体现了自我控制的能力，而这种能力的具备必须依赖长期的修养。古人把“修身”放在“齐家”之前作为后者的基础，其“先见之明”由此可见一斑。

对待夫妻矛盾，有时就得有点“忍让”精神，忍与让，其实是两种境界。忍是心态，让是行；忍是克制，让是谦让。唯忍，故能让；唯让，方能显其忍。荀子说：“行忍性情，然后能修。”（《儒效》）可见“忍”是修养的表现。一怒之下，往往很难忍，但只要想一想，“人非圣贤，孰能无过”？你的爱人也是普通人，就像你一样，也有缺点和弱点，也会受客观环境的影响而不那么理智。这一次也许真的是他（或她）无理，但反过来你不妨回忆一下，你在以前是否犯过类似的错误呢？再则，你还可以作一次“心理换位”，站在爱人的角度为他（或

她）设身处地想一想，对方的立场和言行也许有着你没有想到的原因，如果找出了这个“症结”，你的“忍”就会获得心理上的平衡。

“忍”毕竟只是心理上的克制，要使对方感受得到，还必须外化为“让”。谦让既是一种行为，也是一种气度。夫妻之间，有什么不能让的？如果夫妻之间尚不能谦让，那同事之间、亲朋好友之间更谈不上谦让了。唐代诗人孟郊说：“君子山岳定，小人丝毫争。”（《秋怀》）元代戏剧家关汉卿在《窦娥冤》中写道：“得放手时须放手，得饶人处且饶人。”亲为夫妻，决不可存争强好胜之心，能对爱人宽容、谅解、谦让，就是一种幸福，因为对爱人忍让既是对品德和修养的磨炼，又会在其他场合和其他时间得到爱人在理智与情感上的回报，夫妻之间的理解和感情也会因此而加深。

忍让的努力并不是每一次都能成功，一旦努力失败，那么夫妻双方就应该力求避免可能使争吵升级并严重挫伤对方感情的不适当的“战略战术”。这种“战略战术”常见的有：

是“荒谬的假设”，或叫“偷换概念”。譬如，太太说：“我最不喜欢你在用餐时看报纸。”丈夫说：“我就知道你对我什么都看不顺眼。”又如，丈夫说：“明天下班我去买套新西装。”妻子说“反正你从来就是‘我行我素’，遇事不同我商量的。”这两段对话的逻辑错误是很明显的，都违反了“同一律”，把对话结论中没有的概念强加给对方。这种类型的对方常常是夫妻口角的开始。

二是“狗咬吕洞宾，不识好人心”。譬如，李先生同李太太发生了争执，两人一连三天互不理睬。到了第四天，李先生下班回家，带回一束紫罗兰，微笑着送到李太太的手里，想不到李太太不领这份情，看着鲜花对丈夫说：“你又在搞什么鬼呀！是不是又干了什么对不起我的事？”于是丈夫和解的希望变成了泡影，夫妻间的“冷战”状态继续存在。

三是“既以其人之道，还治其人之身”。当一方在争吵中使用挖苦、嘲讽的言语和语气时，另一方马上反唇相讥，于是，在你来我往之间，挖苦和嘲讽很快演变为谩骂，结果夫妻感情大受损害；而且，此风一开，两人事后如不彻底悔悟，类似级别的争吵还会经常发生。这种“战术”的另一种类型是逃避个人解决问题的责任，转而伤害别人。譬如，太太指责先生：“你为什么把书房搞得乱七八糟的？我说了你几次你都不改。”先生耸耸肩回敬道：“你还好意思说我？你堆在洗手间里的脏衣服都快发霉啦！”这种“战术”的逻辑依据是：你骂人，我就有充分的理由骂人；你犯错误，我就也有权力犯错误，而且，你没有指责我的权利。某先生反映出的问题也确实存在，但他在不适当的时间和不适当的地点以一种不适当的态度提出，只会使争吵复杂化和尖锐化。

四是“一石二鸟”乃至“一石多鸟”。此术又可分为两种类型，一是一次指责对方多件事或多种缺点。譬如，丈夫偶而把东西放错了地方，于是妻子就在争吵时加以夸张说：“你看你这个人，从来没把东西放对过地方！”丈夫一想，这话太冤枉人了，于是勃然大怒。另一种类型是在指责对方时把对方的亲朋好友也牵连进去。譬如，丈夫指责妻子不善于料理家务：“你真笨！你妈怎么尽养你们这批傻儿傻女呢？”一句话，就把丈人、丈母、大姨、小姨、大舅、小舅全给骂遍了。这种话说

出口时无非图一时痛快，但其杀伤力实在太大，事后往往会在夫妻之间留下不易抹去的阴影。

五是打出“杀手锏”。此处的杀手锏是指威胁、恐吓的手段。例如，夫妻吵架，一方怒不可遏，用离婚、回娘家、出走等要胁对方。如果对方真的被吓住了，开始退让，这或许还好一些，但矛盾并没有解决；且此术不能多次反复运用，几次用过，“杀手锏”的威慑力量就会呈递减趋势。如果对方吃软不吃硬，明确宣布他（或她）什么都不怕，那威胁的一方就陷入了“骑虎难下”的僵局；进一步，万丈深渊；退一步，脸面又下不来。总之，此类“杀手锏”在夫妻争吵时应该禁绝使用。

六是高挂“免战牌”。这是当一方情绪激烈的时候，另一方突然沉默不语，而脸上却露出或愤怒、或轻蔑、或讥讽、或冷酷的表情。殊不知，“此时无声胜有声”，这种沉默其实是杀伤力很大的武器，不仅中断了通过争论解决矛盾的可能性，而且会使对方感到一种极大的轻视甚至侮辱，从而逼使对方用更激烈的言辞来反击。

七是“记恨术”。有的夫妻争吵之后一直耿耿于怀，还把对方在气头上的过激言辞和神态表情牢记于胸，发誓要借机回敬。这种极其狭隘的心态出现在夫妻之间是不正常的，它势必导致夫妻两人同床异梦，离心离德。俗话说：“小两口吵架不记仇，晚上睡一个小枕头”言辞虽不文雅，但却“赤裸裸”地揭示了夫妻争吵之后符合常情的结局。

就琴与瑟而言，不存在谁压倒谁的问题；就夫妻关系而言，也不存在谁胜过谁的问题。琴瑟不调，听指挥的；夫妻不和，听“真理”的。这个“真理”有时很模糊，谁也说不清，那就争个明白，甚至争个面红耳赤也不妨；一次争不明白，争两次、三次……反正“真理”只会愈辩愈明。当然，“大吵三、六、九，小吵天天有”是不值得提倡的，因为这样即使不影响感情，一动肝火，于双方的身体不利，且把宝贵的业余时间浪费在争吵上也太不值得。反之，一对从无摩擦、从不争吵的夫妻，倒很值得检讨一下，他们的关系正常吗？他们的爱情是否已经僵死？长期的平静是否正孕育着一场大的感情风暴？“琴瑟调和”是婚姻追求的最高境界，而在漫长的婚姻过程中必定会出现无数次大大小小的“琴瑟不调”。处理这种矛盾是一门艺术，没有统一的公式或定律，谁掌握了这门艺术，谁就获得了进入幸福家庭的“入场券”。

三、经济平等

古代已婚的妇女，大都有私房钱，又叫体己。“体己”的原意是贴身的，亲近的。钱称体己，乃取其因亲近、贴身而便于自由支配之意。《红楼梦》中的媳妇，体己最多的大概要算王熙风。当锦衣军查抄宁国府时，从王熙凤的房里就抄出贾琏的积蓄和她的体己“不下七八万金”，难怪她会一听王爷领着锦衣军来抄家，“先前圆睁两眼听着，后来一仰身便栽倒地下”（第一百零五回）。不仅如此，就连贾府的长辈贾母，也有她的体己钱。宁国府被抄之后，凤姐一病不起，又没了体己，贾母看不过去，便叫鸳鸯：“将我的体己拿些给凤丫头，再拿些银钱交给平儿，好

好的伏侍好了凤丫头，我再慢慢的分派。”（第一百零六回）贾母的体己，在危难之际发挥了安抚人心的作用。

根据《礼记·内则》的规定，已婚的妇女是不许有私房钱的：“子妇无私货，无私畜，无私器，不敢私假，不敢私与。”这一规定，到底在多大程度上被贯彻执行，现在已不得而知；不过，尽管有些地方甚至把“私蓄钱财”列为“七出”之一，而妇女积攒体己的例子在历史上仍然很普遍，这大概同妇女明里或暗里抗争大有关系。

在古代，私房钱是给妇女留下的很小一部分可以自由支配的经济权力，从私房钱本身，我们就能看出古代妇女在家庭中的经济地位；而造成这种社会现象的原因是，古代妇女不能独立地参加社会生产劳动，没有属于她们个人的经济收入。

在现代社会，妇女一般都有工作，有独立的经济收入，在人格上同男子是平等的。然而，尽管如此，妇女攒私房钱的现象仍然极为普遍。这种现象是否正常呢？问题不能一概而论。我们不妨透过私房钱对夫妻之间的经济关系作一个分析。

在任何一个家庭，不管妻子是否有经济收入，也不管妻子的收入与丈夫相比差别是如何悬殊，夫妻双方对家庭的经济问题应该享有平等的权利，并且在一定的范围之内享有自主权。如果这种权利能够保证，那么，妇女私房钱的有无都无关紧要了。反之，如果夫妻的经济权利不平等，那么，妻子没有私房钱，她就会感到生活中的自由缺了一角，并会进而影响夫妻关系；妻子有了私房钱，丈夫则会疑神疑鬼，老是担心妻子会把家中的“公款”转为她个人的“私款”，并且老想着要巧立名目动用或部分动用妻子的私房钱。这样的夫妻，即使表面上卿卿我我恩爱得很，其实利益上的分歧很大，不过彼此心照不宣罢了。

有的社会学家把婚姻关系解释为主要是财产关系，这种观点我们当然不能接受，但这一派学者尤其注意夫妻之间的经济关系的特点，却值得我们借鉴。一个新的家庭成立了，很快就会遇上经济上的矛盾。这一矛盾处理得好，小两口便会心往一处想，劲往一处使，共同为家道的兴盛尽自己的力量；否则，便会导致夫妻不和乃至离婚。而处理夫妻经济关系的最基本的原则就是：夫妻双方应该享有原则上的平等权利和部分的自由权利。

所谓平等权利，具体说来就是夫妻双方对家庭的财产享有同等的支配权、使用权、所有权和对家庭经济事务同等的发言权。有些丈夫收入较高，或者他的妻子因照管孩子和家务而没有参加工作，他便以此为理由，贬低妻子在家庭中的经济地位，这种想法和做法其实是毫无道理的。妻子有形的经济收入也许比不上丈夫，但她为整个家庭作出的无形而直接、琐碎而巨大的贡献，如果能够折算成货币的话，却未必逊色于她的丈夫。有一位美国的社会学家作过一个统计：如果夫妻两个参加工作，家务由妻子料理，这类家庭每年的家务开支约三千美元；如果夫妻两人都参加工作，一切家务全部请人料理，那每年的家务开支要达到一万美元以上；如果妻子不工作，在家管家务，那每年从家务开支上就能直接省下近一万美元，而由此给家庭带来的其他的利益，更是无法统计。这一统计很能说明问题，那些自恃收入多而在家中一贯独断专行、趾高气扬的丈夫，在事实面前应该感到脸红。

然而，经济权利的平等并不是机械的、绝对的。一个家庭，夫妻两人的收入总

有差距，有时还会有很大的差距。在后一种情况，收入多的一方在给予家庭以经济保障方面，作出了更多的贡献，所以这一方往往有较大的经济大权。在另一种家庭，尽管夫妻收入差距明显，但收入少的一方或者由于世事洞明和人情练达、或者由于担负着家庭管理和子女教育抚养的主要责任，所以也可能有较大的经济决定权。由此可见，家庭经济活动的具体的决定权和支配权，同经济平等不能混为一谈。在现代社会，虽然男女平等的思想已经深入人心，但是由于夫妻双方在社会生活和家庭生活中扮演了不同的角色，他们在家庭日常经济活动中的作用事实上是有差别的。由这种差别导致的实际经济支配权的差别，是正常的，平等的。作为经济支配权较小的一方，不能出于一种极狭隘的心理而对另一方横加干涉，或者妒嫉、猜疑，也不能产生出一种“见人矮三分”的自卑心理。同样，经济支配权较大的一方，要注意不要把经济支配权演变、扩大成“特权”，而应该在家庭经济事务中多倾听爱人的意见，对爱人提出的经济要求，只要合情合理，就应该尽最大努力满足。

所谓夫妻双方在家庭经济中的“自由权利”是指丈夫和妻子都应该有一些可以绝对不必征求意见而使用的钱。这笔钱在妻子这方叫体己钱、私房钱，在丈夫这方俗称“小金库”。《红楼梦》中贾琏和王熙凤被抄走的那“七、八万金”，其中贾琏的那部分今天看来就是他的“小金库”。

现代社会中，家庭仍然是社会的细胞和“经济的基本核算单位”。一个家庭，在法律上、道德上、经济上承担着社会赋予它的使命，它要完成它的使命，就必须有经济保障，也就是说，这个单位的经济核算不能“寅吃卯粮”，给社会造成负担。社会赋予家庭的使命，重要的大致有以下几项：一是人口再生产。要完成这一使命，就要求家庭不仅有确保夫妻共同生活的足够的经济收入，还要有为生儿育女准备下的积蓄和物质条件，以及对付因儿女出生而加大的家庭开支的经济能力。二是为社会劳动力体力的恢复和知识的补充提供场所。随着收入的增加及生活水平的提高，人们也许认为完成这一使命已不成问题。其实不然，因为伴随着收入的增加和生活水平的提高，劳动力体力的恢复和知识的补充所需要的支出越来越多；如果忽视了家庭经济的合理统筹和安排，仍然会使家庭经济陷入窘境。三是培养和教育子女成长为社会的有用之才。把子女培养成人，做父母的不仅要花费大量的心血，而且要在物质和金钱上有充分的准备。四是为家庭成员提供业余（或课余）时间的娱乐场所。这一使命是生活水平提高以后社会向家庭提出的，而要完成这一使命，就要添置文娱设施，如音响设备、家庭卡拉 OK、文学艺术类的书籍，以及定期或不定期地组织家庭旅游观光，这些都应该在家庭的开支计划中得到保证。当主要的经济开支得到充分保证之后，余下的钱中的一部分可以成为妻子和丈夫的零用钱，各人可以自行处理。如果妻子和丈夫把每月的零用钱积存一部分，以备“不时之需”，这就成了现代意义上的“私房钱”和“小金库”。在上述背景之下产生的“私房钱”和“小金库”是正常的、正当的，属于一种比较理想的家庭经济模式，它把原则性同灵活性、平等权同自主权有机地结合在一起，有利于减少夫妻之间因经济问题引起的矛盾。

“私房钱”和“小金库”的使用当然是自由的，但使用和积攒都要大大方方，

不要像见不得人似地偷偷摸摸；而且，“私房钱”的总数和“小金库”的规模最好让对方在心里大概有个底，否则很容易引起对方的误会。当家庭中突然冒出来一笔计划外的重大开支，不动用“私房钱”和“小金库”就无法对付时，“私房钱”和“小金库”的拥有者就应“慷慨解囊”，以救燃眉之急，而不要吞吞吐吐，像挤牙膏似的吝啬。至于“私房钱”和“小金库”最正当的来源——零用钱的数量在什么水平最合适，这要通过夫妻双方协商决定。在日本，许多夫妇每年要进行一次“谈判”，以调整把工资全数交给妻子掌管的丈夫的零用钱数额。据一家公司保险的调查发现，1991 年日本的丈夫要求：考虑到物价上涨的因素，每月的零用钱应不少于 81000 日元（合约六百美元），比 1990 年提高了 50%，但他们的妻子普遍不肯答应。这种民主协商的方式，倒很值得我们借鉴。

俗话说：“一滴水可以照见整个太阳。”从“私房钱”到“小金库”人手，我们也可以剖析出古代的和现代的种种夫妻经济关系，并从中归纳出可以指导我们今天的家庭生活健康开展的结论。

四、理财有道

《红楼梦》第五十五回、第五十六回叙写了“探春理家”的故事，这个故事对现代家庭的家务管理和经济大政的安排是有启发的。故事的情节是这样的：

“铁女人”王熙风因操劳过度而小产，王夫人便将家中事务交与探春和李纨共同管理，并请宝钗协助照应。探春坐上“代理总管”的交椅，就碰上她嫡亲舅舅赵国基的丧事，于是，围绕着赏银的多少，家庭中的许多矛盾便暴露出来了。探春临乱不乱，先是揭露了吴新登家的故意刁难，使这位藐视她的仆妇“满面通红”，羞愧而去；接着又顶住了生母赵姨娘的软硬纠缠，不肯通融违例；继而又拒绝了王熙风为赵姨娘的说情，坚持照规矩办事，还乘势取消了宝玉、贾环、贾兰等人学里使用的银钱。这一连串的动作，不仅使大小丫环仆妇俯首听命，而且使“凤辣子”也自叹弗如。

权威确立以后，探春便大刀阔斧地在大观园中展开了她“兴利除弊”的家政改革。她取消了姑娘们每月的头油脂粉费，又让纯粹消费性的大观园具有部分生产性的功用：她将园子承包给园中的仆妇收拾料理，从中获取一些收益。

探春理家，堪称“受命于危难之际”，当时，贾府已露出了下世的光景。探春的精明与能干，自然无法挽救贾府败落的命运，然而，探春理家的策略，至今仍有可取之处。

探春的理家之所以会取得成效，首要条件是她在理家方面的权威得到上自王夫人、王熙凤，下至丫环仆妇的承认，因此，她的理家措施方能贯彻和执行。一个家庭，即使是夫妻共掌家政，也总有一个是负主要责任的。这负主要责任的一方必须责职明确，既有职，又有权，方能“令行禁止”。《易经》上说：“女正乎内，男正乎外。”《颜氏家训·治家》中也说：“妇主中馈，惟事酒食衣服之礼耳，国不可使预政，家不可使干蛊；如有聪明才智，识达古今，正当辅佐君子，助其不足，必无牝鸡晨鸣，以致祸也。”照旧时代的传统，似乎女子只配管家务，而外面的世界是爷儿们的一统天下。这些陈腐的教条在今天早已不合时宜了。妇女由于她们生理和

心理的特殊性，也许比男子更适合操持家务，但这并不是说女人只配做“管家婆”。现代的女子由于受过与男子一样的教育，她们的才学和见识并不见得较男子逊色。例如，英国前首相撒切尔夫人，她卓越的政治才能和优雅潇洒的风度，在当今须眉如林的世界政坛领袖中也罕有其比，虽然据说她管家务也是一把好手，但不管是从国家利益还是从家庭利益出发，撒切尔夫人都应该“正乎外”，而不是“正乎内”。像这种夫妻两人“阴盛阳衰”的情况，在现代家庭中是并不少见的。不久之前，英国格兰郡温契斯特镇出了一件新鲜事：36 岁的工人里查·彼得被评为 1990 年度的“超级母亲”。原来，他每天用很多时间为他的四岁和二岁的女儿洗澡、喂食、洗衣、讲故事，还操持其他的家务，使他当会计的妻子能安心于繁忙的工作。里查获此殊荣是受之无愧的。现在有些丈夫，“正乎外”的才干显然不如妻子，但他又不肯放下架子，踏踏实实地做妻子的“后勤部长”，好让妻子有更多的时间和精力在事业上求更大的发展。总之，一家之中谁来持家，就看夫妻两人谁更适合担此重任。一旦职责明确了，家庭中的所有成员就应该尊重“管家婆”或“管家公”的权威。理家的权威是建立在家庭民主的基础上的。家庭成员在家务问题上应该尊重其他人的意见，即使是“家务权威”，也不能大权小权一把抓，其他人干什么事都得向他（或她）请示和汇报，这样就不是“权威”而是“专制”了。这种家庭中的专制，既会大大挫伤家庭成员理家的积极性，也容易造成家庭成员与“权威”的心理疏远。可见，理家韵权威既要克尽职守，又要讲究“中庸之道”，不要管得太死。

探春理家的根本方针是“开源节流”，这最早是由荀子提出的：“百姓时和（顺应天时）、事业（农业）得叙（同‘序’，次序）者，货之源也；等赋（按等差收税）府库（用府库积蓄财物）者，货之流也。故明主必谨养其和，节其流开其源也。”（《荀子·富国》）探春的治家措施，除子园子的管理承包出去获取些收益之外，几乎全部属于“节流”性质的。在家庭经济管理方面，我们遇到得更多的也是如何“节流”的问题。

对家庭经济来说是“节流”，而对家庭成员来说就是节约或节俭的问题。中国自古以来就崇尚节俭，反对奢侈。明人吴麟征在《家诫要言》中说：“家用不给，只是从俭，不可搅乱心绪。”“治家，舍节俭别无可经营。”曾国藩在家书中告诫他的兄弟说：“家败离不得个奢字。”又告诫儿子纪泽、纪鸿说：“居家之道，惟崇俭可以长久。”“凡世家子弟，衣食起居，无一不与寒士相同，庶可以成大器；若沾染富贵习气，则难望有成。”由于时代的进步，观念的更新，生活水平的普遍提高，现代青年已不需要、也不可能像他们的父辈和祖辈那样克勤克俭了，他们现在一般的生活水平，在老年人看来，也许就太过于奢侈了。一般说来，只要经济条件允许，能够给我们的生理和心理带来一定满足的消费，都是正当的。所谓“经济条件允许”，就是要“量人为出”（《礼纪·王制》），不要因过量消费而在家庭的开支表上出现巨额“赤字”。

中国自古以来就相当重视“勤俭持家”，“勤俭治国”。管子把“节棚艮，俭财用，禁侈泰”（《管子·八观》）视为治国的当务之急；《逸周书》上则强调社会的各个阶层都应该有积蓄，以防备天灾人祸。这些思想，在物质生产水平极不发达的

古代，无疑会受到普遍的高度重视。即使在现代，那些希望子孙能发扬光大祖业的百万、千万、亿万富翁，也无不用自己勤俭的美德去影响后代。例如，美国的巨富洛克菲勒家庭，曾把家中的皮鞋承包给经济还未独立的孩子。如果孩子想在规定的零花钱之外有更多的收入，那他们就得靠擦皮鞋来挣钱。洛克菲勒家族的这一措施，从小处看不过是省下了一笔对家庭来说微不足道的开支；但从大处来看，却是从小就把“勤俭致富”的家教灌输给后代。如果洛克菲勒的子女能从小确立这种信念，那家族的繁荣无疑有了可靠的保障。因此，我们说，洛克菲勒的“持家”同他的“立业”一样精明。巨富尚且如此，小康之家自然更应勤俭持家了。

勤俭固然是美德，是好事，但一味节俭，该花的不花，就成了吝啬。这种没有慷慨的勤俭，会诱使人贪得无厌，结果不但不能从节省下的钱财中得到快乐和享受，而且还因俭坏事，因俭败德，给自己带来灾难和痛苦。老子说：“甚爱必大费，多藏必厚亡。”（《老子》四十四章）同时也揭示了消费中的辩证法。

《史记·越世家》中记载了一个故事：范蠡功成之后，居于陶，生了一个小儿子。后来，中子杀人，被关在楚国的监狱里。于是，范蠡就命小儿子带了黄金千镒，去楚国营救哥哥。长子知道后，也争着要去，范蠡不肯。长子以为父亲看不起自己的才干，就想自杀，其母也出来为他说情。范蠡没办法，只好应允。长子临行前，范蠡把一封信交给他，要他人楚后转交老友庄生，并叮嘱道：“你只要把千镒黄金送给庄生，就没事了，一切要听从庄生安排，不要违拗。”到了楚国，长子即把信和黄金送交庄生。庄生说：“你快去吧。你弟弟出狱时什么也不要问。”原来，庄生虽穷居陋巷，但以廉直闻名于楚，自楚王以下皆师尊之。他收下黄金，是表示这事他一定帮忙，事成之后还要物归原主的。范大公子不知缘由，怕父亲所托非人，就又用黄金贿赂楚国的大臣。第二天，庄生去见楚王，以天象示警为由，劝楚王修德避凶。楚王采纳了他的意见，决定大赦。这消息被滞留楚国的范蠡长男知道了。他暗中盘算，觉得庄生“无功受禄”，父亲的千镒黄金花得太冤。第二天就去见庄生。庄生大惊，说：“你怎么还没走啊？”长子说：“我弟弟就要被赦免了，我特意来向你辞行。”庄生知其来意，就把黄金如数退还。庄生觉得自己受了侮辱，就去见楚王，说：“我日前对大王说‘天象示警’。大王说要‘修德避灾’今天我在外面听说：大富翁范蠡的儿子因杀人被关在楚国，他命人带了大量黄金来贿略楚国的大臣。大王大赦天下，不是体恤楚国的百姓，而是为了范公子的缘故。”楚王一听，勃然大怒，下令先杀范公子，再颁大赦令。范大公子回家时，其母及家人都痛哭流涕，唯独范蠡在一边窃笑，说：“这事我早料到了。长子亲眼看见我创业的艰难，知道金钱的来之不易，故把金钱看得很重，少子一生下就过着奢华的生活，不知钱财是怎么来的，故挥金如土，不知吝啬。长子不能在该花钱的时候挥金如土’，这才置其弟于死地。事情发展的逻辑本该如此，不必太悲伤了。”

这个故事很富于哲理，可以给我们以多方面的启示。如就家庭理财而言，我们可以从中领悟到：理财的最高境界，不仅在精于节省钱财，积存钱财；在某种意义上说来更在善于花销钱财，“丢弃钱财”。范蠡是中国历史上著名的谋略家，他把自

己政治上、军事上的卓越眼光用来分析家庭事物，故能看出“弃财”的重要性。爱默生说过：“管家犹如治国，需要很多学问，但从中人们也能学到很多知识。”（《论谨慎》）现实确是如此。然而，人们往往忽视了理家的艰难，视其为小道，不愿多花精力进行统筹和安排，殊不知家庭经济安排的优劣，同家庭中每个成员的幸福是息息相关的。

家庭经济开支最主要的原则是“量入为出”，即根据收入的水平来安排消费。这一原则的精神就是不要让家庭开支出现大的亏空，“寅吃卯粮”。英国小说家狄更斯在《块肉余生记》中通过密可白先生之口，用另一种方式表达了这一原则。“每年收入二十块，支出十九块六，末了是欢欢喜喜；每年收入二十块，支出二十块六，到头来是唉声叹气。”这一原则，能保证我们不至于因较短时间的纵情享乐而换来较长时间的愁眉不展，这种极不合算的交易，任何一个明智的人都不会拍板成交的。当然，任何人都希望提高自己的消费层次，获取更多的生活享受，这是正当的要求，而达到这一目标的唯一途径，只能是为社会多作贡献而获取更多的收入；如果收入尚未提高，支出已经大大增加，那就难免债台高筑，陷入困境。

其次是计划原则。家庭的消费资料大致有三个组成部分：一是生存资料，包括衣、食、住、行。这是一个家庭最基本的开支。这部分开支毫无疑问应首先得到保证；二是发展资料，包括家庭藏书、学习设备等。这部分资料直接用于提高家庭成员的智力和素质，应予相当重视；三是享受资料，包括旅游费用、娱乐费用、家庭电气设备和高档消费品等。这三部分资料的多寡及档次，直接反映了家庭生活的水平高低。我们在安排这三类开支时，应确保第一类，重视第二类，慎重对待第三类，因为家庭的财政赤字一般都是因第三类的消费不当造成的。此外，我们还应重视家庭的经济积累，制定一个切实可行的储蓄计划，因为在我们的人生道路上，要遇到许多需要花大钱的事情，譬如，生病就医，较长时间的待业，子女上大学，以及无法预料的突发事件，这都需要有一定的经济积累，才不致于事到临头时手忙脚乱；

其三是购物时的经济实惠原则。家庭的消费，必须通过购买商品；如何购买商品，其中大有讲究。所谓“购物的原则”，其实就是如何体现“消费艺术”的问题。有人说，同样功用的消费品，我挑便宜的买，不就是遵循了“经济实惠”的原则吗？其实未必。首先，必须分析这一消费品是否必需，如果在生活中它的功用可有可无，或者其功用能被其他已有物品替代，那么，不管怎样精打细算，总是或多或少的浪费。其次，必须考虑这一物品所满足的是我们目前的需要还是将来的需要。如果是前者，当然应该立即买下；如果是后者，则与其让物品搁置不用而自然损耗乃至贬值，倒不如把钱花在更为迫切的需要上去。其三，必须考虑这一物品所满足的需要对我们的重要程度。一般说来，生存资料最重要，发展资料居次，享受资料又居次。当基本的生存资料（其水准随社会经济、科技的发展而不断提高）尚未充分满足的时候，就去盲目追求高层次享受资料的消费，这种行为无疑会使消费者陷入困境。

探春理家时所遵循的“开源节流”的原则，至今仍然是我们管理家庭经济、避免其陷入困境的最高原则。但是我们在借鉴这一原则时，不要作僵硬的理解，而要师其神而不师其形，根据新的时代特征而赋予旧原则以新意义，这样才不致于重演“刻舟求剑”的笑话。

第四节　和睦为敬爱之源

一、妻贤夫旺

乐羊子妻是东汉时河南人，她的姓氏早就被人遗忘了，后人只知道她的丈夫叫乐羊子，于是，南朝宋人范晔在编《后汉书》时，就叫她“乐羊子妻”。

乐羊子妻在今天看来，是一位典型的贤内助。有一次，羊子走在路上，拾到一块金子；回到家里，他把金块交给妻子处置。其妻见状，非常愤怒，说：“妾闻志士不饮盗泉之水，廉者不受嗟来之食。况拾遗求利以污其行乎！”羊子一听，惭愧得无地自容。他被妻子高尚的品格感动了，于是便把金块扔到野外，从此远行拜师求学。一年后，乐羊子回家，妻子跪问其故，羊子说：“出去久了，很想家没有别的原因。”其妻一听，便拿刀走到织机旁说：“这丝绸是一丝一丝，一寸一寸，一尺一尺，经过不断的累积才成文、成匹的。如果我用刀割断它，那就前功尽弃、白费时日了。你们男人在外求学，就该每天都有所长进，不断提高自己的品德。如果半途而废，这同我用刀继织有什么区别呢?”妻子的话对羊子触动很大，于是他又远行寻师，七年不归。其妻在家，一边照顾婆婆，一边又给羊子送东西。

从以上故事可见，即使在“三从四德”的礼教甚嚣尘上的时代，妇女崇高的品格、卓越的见识、杰出的智慧，仍然从禁锢中透出耀眼的光辉。这位乐羊子妻虽说足不出户，又没有受过什么正规的教育，但她却堪称“教夫有术”。

乐羊子妻的“教夫术”首先表现在“以义感人”，即用自己贫贱不能移的高尚品格和志士、廉者的操行去感动丈夫，使他在内心产生惭愧之隋和“见贤思齐”的要求。如果今天有一位妻子，她自己一贯“招蜂惹蝶”，有一天却告诫丈夫不要再出来“眠花宿柳”，试想，她的丈夫会接受“忠告”吗?显然不可能。俗话说：“己不正，焉能正人。”所以，夫妻相互的规劝和教育，必须己正，然后才能正人。

其次，乐羊子妻很注重教夫的语言形式。丈夫思乡、思亲，本来也是人之常情，但中辍学业，却是误了大事。所以，她先不正面涉及丈夫该不该回家的问题，而是以织丝为喻，引出了一篇丈夫不该荒废学业的道理。这里面其实也有个情感和理智的问题。从情感立论，乐羊子未必无理；但利弊得失一权衡——从理智立论，乐羊子就未免理亏了；而乐羊子妻正是从丈夫理智的薄弱点上攻跨了他的防线。现在有些妻子，立得直，站得正，教丈夫做的也都合情合理，但丈夫听后就是不肯接受，甚至抱有抵触情绪，当场争得面红耳赤，这样的妻子就该检查一下自己教夫的

语言是否“艺术”了。

其三，乐羊子妻还非常注重教夫的“辅助手段”。试想，乐羊子的老母如果得不到精心的照顾，他在外求学没有人给他送生活用品，他能坚持“七年不归”吗?，答案当然是否定的。很显然，乐羊子妻运用她教夫的“辅助手段”解除了丈夫的后顾之忧，乐羊子妻付出了辛勤的劳动，作出了令人感动的奉献。妻子教夫的“辅助手段”，在实际运用中是“五花八门”的。对特定的人、事，在特定的场合、特定的时间，可以花样翻新，层出不穷。举个最普遍、最常见的例子，妻子在对丈夫施教之前和之后，多给丈夫一些体贴和温存，就是一种既简单易行、又效果显著的“辅助手段”。此外，还不妨动员家庭中的其他成员一起来教育、感化丈夫，等等。

中国有句俗语，叫“妻贤夫少祸”，是说妻子贤能，可以帮助丈夫见微知著、远祸避害。这类事例，在史籍的记载中时有可见。在乐羊子妻之前，西汉的王章做太学生时患了重病，家里穷得连床被子也没有，只好钻进用乱麻编成的“牛衣”中避寒。王章心灰意懒，哭着同妻子诀别。不料妻子大怒，斥责：“仲卿（章字仲卿)！朝廷中的达官贵人哪个比你强？你今天困于疾病，不自我激励，振奋精神，反而哭哭啼啼，真是太不成器了。”在妻子的激励下，王章战胜了疾病，后来官至京兆尹。如果不是妻子的“当头棒喝”，也许王章不仅做不到京兆尹，而且连性命也难保了。后来，王章不听妻子的劝告，说是国家大事，“非女子所知也”，执意上书言事，结果触犯了皇帝的旨意，自己死在狱中，妻儿流放合浦。这一结局，正可以为自以为是、不听贤妻意见者戒。

“妻贤夫少祸”还有一个很典型的事例就是魏晋时许允和他妻子的故事。许允的妻子是曹魏时的卫尉卿阮共的女儿，长得极丑，新婚之夜，许允实在看不下去，就逃出了洞房。后来，桓范提醒他说：“阮家把这么个丑女嫁给足下，其中定有道理，你要仔细留意。”许允觉得有理，就进了洞房；一见新妇，又觉不堪忍受，转身想溜。这时新妇一把拉住他的衣带不让他走，许允责问道：“《周礼》上说，妇女要有‘四德’——妇德、妇言、妇容、妇功，请问：你有几德?”新妇答道：“我所缺的只有妇容一项。然而，我也要问问你：士有一百种好的品行，你具备多少?”许允答道：“全有。”新妇又追问道：“百行以德为首，你好色不好德，怎能说‘全有’了呢?”许允无言以对，从此对妻子非常敬重。后来许充做了吏部郎，提拔了好几位同乡，魏明帝知道后就派兵抓他。临行时，妻子提醒他：“明主只能同他讲理，不能向他求情。”到了魏明帝面前，许允据理力争，明帝派人一查，所提拔的都是人材，就把他放了。再说许允被带走后，全家人嚎啕大哭，只有阮氏镇定自若，还安慰人家说：“别着急，马上就会回来的。”说着就边熬小米粥边等丈夫，果然，不一会儿许允就被放回来了。

以上两例，都是丈夫听了妻子的话而发达、免祸的。前例中的王章，发迹之后忘乎所以，不把妻子放在眼里，满脑子的“大男子主义”，殊不知“当局者迷，旁观者清”，他的那点官场经验竟比不上一位女子，结果真的招来了杀身之祸。由此可知，作丈夫的事业发达之前，往往较容易接受妻子的建议和忠告；一旦事业成功

了，社会地位变了，就会不知不觉地轻视妻子意见的价值，而这时“一失足成千古恨”的悲剧正等着他去扮演主角呢。

为丈夫当好事业、生活的参谋，这是做妻子的义不容辞的职责。俗话说：“丈夫的命运决定妻子的命运。”又说：“嫁鸡随鸡，嫁狗随狗。”这两句格言都道出了夫妻利益和命运的密切相关，因此，妻子应该想方设法当好这个参谋。从妻子所具备的主、客观条件来分析，她完全能够当好这个参谋。首先，妻子对丈夫思想、感情上的变化最为了解，可以及时地发现问题，提出意见；其次，妻子对丈夫事业上的利益、工作上的利益、社交上的利益把握得最为准确，知道如何行事对丈夫的利益最为有利；其三，凭着女人特有的敏感和细致，丈夫考虑问题时，妻子可以为他拾遗补缺，因为妻子思想方法上的长处，正是一般只擅长从大处着眼考虑问题的丈夫的短处。

然而，“有了金钢钻，未必干得好瓷器活”，其中还有个技巧的问题。妻子要当好丈夫的参谋，除了上文归纳乐羊子妻“教夫术”时得出的三条之外，还必须注意：其一，向丈夫进忠告时必须“晓之以理，动之以情”。即，一定要把自己意见的论据、推理过程、结论详细地告诉丈夫，让他听后口服心服。如果丈夫不服，应该引导他把不服的理由说出来，这样，经过争辩之后的服从才不容易发生“倒戈”。此外，对丈夫的忠告还要注意不要像公文或报告似的，而要充满感情，这种感情可以包括夫妻之情、父子和父女之情，等等。带有感情色彩的忠告，做丈夫的就比较容易接受。其二，丈夫的某些不良思想倾向和行为习惯，往往是“冰冻三尺，非一日之寒”，单靠妻子的一夜长谈往往不能从根本上解决问题。这时，妻子应该有“锲而不舍”的精神：看到丈夫有长进，就及时给予肯定和鼓励；看到丈夫“旧病复发”，就反复劝戒。只要丈夫的天良未泯，尚有向善之心，而妻子进忠告的方法又正确，那么“精诚所至，金石为开”终究只是个时间早晚的问题。其三，要注意给丈夫的“弃恶从善”创造一个有利的人文环境，促进丈夫的“自我控制”。譬如，丈夫嗜赌，在妻子的劝告下已有戒赌的决心，但他那班赌友还是经常来拉他人伙。这时，做妻子的就应该设法减少乃至断绝丈夫同赌友的交往，而引导丈夫或者培养起一种对高尚娱乐的爱好，或者多同与“赌”无缘的朋友交往，以填补戒赌之后在闲暇时间里和精神上留下的空白。当然，这些方法是消极的，关键还在于丈夫自身“免疫力”或叫做“自我控制力”的增长。其四，在任何时候向丈夫进忠告，都不要忘了给他的“大男子主义”留一块小小的领地；哪怕是象征性的也好。这样做倒不是迁就丈夫，而是尊重丈夫自尊心的另一种表现方式。因为，即使个性不强的丈夫，他的自尊心也是不容别人侵犯的，所以，在这一点上，妻子还是“退避三舍”为好。

臣民有贤妻。帝王则有贤后，唐太宗的文德皇后就是历史上著名的贤后。有一次，太宗退朝回宫，怒不可遏地说：“魏征这个乡巴佬，我早晚要把他杀了！”文德皇后问是怎么回事，太宗道：“每次上朝，他总要同我争长论短，弄得我很尴尬。”皇后听完，转到内屋去换上朝服，然后站到庭院里堂堂正正地向太宗祝贺。太宗弄

不明白，皇后就解释说："我听说主上圣明臣下才会尽忠。现在，魏征敢于直言切谏，正说明了主上的圣明；这样的大好事，难道贱妾不该祝贺吗?"太宗知道皇后在绕弯子劝谏自己，但因为她说得有理，也就只好默认了。英明如唐太宗，尚且肯接受皇后的意见，至于凡夫俗子，芸芸众生，不是更应该放下架子，虚心地倾听妻子的忠告吗?

二、父慈子孝

父母与女子的关系，是家庭关系的重要组成部分。就血缘关系而言，父母与子女是最亲的亲人。子女的生命，是父母造就的。按照古人的观念，子女的精、骨得之于父，子女的血、肉得之于母，于是，便衍生出神话故事中哪吒三太子"剔骨还父，剔肉还母"的情节。父母在造就子女血肉之躯的同时，也使自己的生命在子女的身上得到了空间上的扩展和时间上的延伸。这种天然的血缘关系，是父母与子女骨肉亲情的基础。同时，血缘关系又不是维持骨肉亲情的唯一纽带。在上古时期，子女只知其母，不知其父；后来，到了母系社会的后期，父亲在经济活动中的作用日益超过母亲，而父权尚未完全取代母权，这时，舅权大于父权，舅甥之亲远远超过父子之亲。从父子关系的历史演变中可见，社会的经济基础和道德观念，也是维持父母与子女骨肉亲情的重要纽带。

在古人看来，既然子女的血肉之躯都是父母给予的，那子女就像父母的则产一样。在古希伯莱社会，父亲有权卖女为娼；在古埃及，父亲可以杀亲子祭神。在中国"父母之命不得有违"、"天下无不是的父母"等传统教条神圣不可侵犯，从而使父母与子女的关系在全封闭的社会中勉强维持着表面的平静。进入近代以后，中国的社会发生了深刻的变化，西方的文明思潮涌人了中国，使旧中国的家庭伦理观念有了质的飞跃。从此以后，父母与子女的关系日趋平等，父母视子女为私产，可以任意主宰其生命和生活的现象，也成了历史的过去。然而，历史上陈旧的意识往往很不情愿退出历史的舞台。譬如，把子女视为私产的观念也有它的现代翻版。有的父母自以为很爱、也很了解子女，处处把子女置于自己的卵翼之下。孩子长大成人了，却依然保持着孩提时代对父母的依赖，这种心理发展上的缺陷往往被有些父母误认为是对家长的尊敬。

按照现代心理学的观点，人的一生有两次"断乳"：一次是生理上的"断乳"，大约在一周岁前后；另一次是心理上的"断乳"，即在心理上具备了很强的独立性，这大约发生在 15~18 岁期间。上面提到的那类父母其实正是忽视了子女心理上必需的"断乳"，也忽视了他们的子女已经成长为一个具有独立的意志、独立的人格的大人这一事实。这些父母思想观念上之所以会出现偏差，一方面是因为他们的心灵深处还积淀着视子女为私产、为附庸的旧意识，另一方面也是因为他们自以为很了解、其实很不了解自己的子女。

"知子莫若父"，这句话最早是春秋时管子说的，在现代社会，它最多只含有部分的真理。如果哪一位父亲对这句格言过分相信，那他就会成为儿子心目中"自以

为是”甚至“不可亲、不可敬”的父亲。

从某种意义上说，理解一个人是最不容易的；同样，要真正了解与自己关系最为密切的子女，也是不容易的。父母与子女，骨肉之情再浓，但毕竟是两代人，他们各自不同乃至很不同的社会环境、人生阅历、生理和心理特点、道德标准等等，都会在这两代人之间造成隔膜。当子女年纪尚幼时，一般说来，都比较能接受父母的意见和意志，因为这时他们的智力和体力尚未充分发育，父母与子女的矛盾便不很突出。随着子女日渐长大成人，家庭中的“代沟”便会加深；特别是当子女在智力和体力上都赶上甚至超过父母时，他们独立的意志就会越来越强烈地表现出来。他们会反对父母向他们提出的要求，也会蔑视父母奉若神明的处世哲学、伦理道德，更会经常提出一些父母无法接受的“惊世骇俗”的见解。这时，作为一个现代社会的父母，应该意识到自己的子女正处于人生的一个重要时期，切不可视其为对父母的不尊重。既然子女将由孩子变成大人，那么，做父母的对子女的态度也应有所变化。如果说，对未成年的子女，父母的意志主要通过教育和引导来实现，那么对即将成年和已经成年的子女，父母的意志就只能通过商量、劝戒的方式影响子女。

对于未成年的子女，父母的责任主要体现在抚育和教育上。这时，父母在子女心目中的“权威地位”应该确立，但确立的方法要注意，切不可借助打骂和训斥的手段。父母同子女的关系，在旧时代是不平等的，因此子女对父母往往怀着敬畏之情。在现代社会，父母同子女应该具有新型的平等关系。子女对父母的感情就是“敬服”而不是“敬畏”。显而易见。现代的父母比古代的父母难当得多了。要子女畏怕并不难，任何父母都可以通过训斥和肉体惩罚使子女表面上服从自己，但这仅仅是“口服”；而要子女佩服却困难得多了，这要求父母时时处处以身作则，用自己的人格感化子女，经过潜移默化的长期过程，才能使子女真正“心服”。口服是表面的，心服是内在的；口服生厌、生恶，心服生敬、生爱；口服是易变的，心服则趋于稳定。《三国演义》中有一个片段叫“诸葛亮七擒孟获”，说的是当年西南地区的少数民族首领孟获与西蜀抗衡，诸葛亮率军出征，“七擒七纵”孟获，终于使孟获心悦诚服，从此再不反蜀。孟获服诸葛亮，并不是服蜀军的强大和孔明先生的妙算，而是佩服诸葛亮高尚的人格。这个故事很能启发我们在对待子女的问题上要服其心，而不要服其口。

当孩子步人成年以后，他们的生理和心理素质都会发生很明显的变化，这些变化往往使父母和子女的关系在一个时期内变得很不和谐。对于大多数的家庭来说，这个“动荡的”过渡时期都会很平安地过去；但对有此家庭来说，由于作父母的没有及时、正确的调整“为父（母）之道”，以致在以后的生活中给两代人的关系留下阴影。

作父母的没有不爱自己的子女的。既然子女长大了，那父母爱子女的方式也应随之改变。在成年子女面前，父母如果还是像对小孩那样，或者耳提面命，不注意维护其自尊心；或者“越俎代庖”，时时处处为子女的生活、前程设想得无微不至，

这样的父母自以为“舐犊情深”，其实子女未必领他们的情。如果做父母的老是有意、无意地挫伤成年子女的自尊心，那么子女与父母之间的隔阂就会不断加深，如果做父母的老是像老母鸡护小鸡那样护着他们的孩子，那么，他们的子女日后会因此而缺乏在生活的海洋中搏击的勇气和能力，到那时，子女会掉过头来抱怨他们的父母。

有一个日本记录影片叫《狐狸的故事》，导演和摄影师用真实的镜头记录了狐狸的生活。当小狐狸长大之后，他的父母就把他从自己的身边赶走，要他到其他的地方去独立谋生。那小狐狸恋着自己的父母，不肯离去；他的父母就用嘴咬他，硬是把他赶走了。当小狐狸终于明白非走不可的时候，他站在高坡上，悲哀地吼着，而他的父母毫不动心。于是，小狐狸走了，去寻找他自己的生活天地。这一组镜头，是导演的得意之笔，它使观众怦然心动之余会很自然地受到如下启发：狐狸未必不爱他们的子女，但自然界的生存规律告诉他们，如果老是把子女拉在自己的身边，那么从长远的观点来看，在这个到处充满竞争和“弱肉强食”的自然界，这样做事实上是害了自己的子女。自然界的竞争固然激烈，而人类社会的竞争又何尝较之逊色；任何一位热爱子女的父母难道不应在子女长大成人之际学学“狐狸的故事”吗？

中国有句成语，叫“狐死正首丘”。这句话出自《礼记·檀弓》上。后人解释这句话时说：丘，就是狐狸的“窟穴根本之处”。即使狐狸在异乡狼狈而死，但他死的时候一定把头朝着它故乡的方向。屈原在《九章·哀郢》中也说：“鸟飞返故乡兮，狐死必首丘。”如果自然界中真的存在这种现象，也许它会另有原因，但我们在此不妨联系《狐狸的故事》作一个大胆的浪漫主义的猜想：那小狐狸满怀着委屈和悲哀离开了父母，去开辟自己的天地。当他即将走完生命历程的时候，回首往事，深感当初父母把自己赶出家门实在是太英明了，否则，他也许早就葬身虎口了，决活不到“寿终正寝”这一天。于是，他怀着对父母的一片崇敬之心，把头朝着故乡的方向，告别了世界。作父母的也是这样，当我们的某些想法和做法一时未能被子女理解时，大可不必抱怨子女的“不识好人心”，因为，只要做子女的天良未泯，时间一长，他们会真正理解“可怜天下父母心”这句话的含意的。

“知子莫若父，知女莫若母”把这句话视作定理是错误的，但把它视作每一个父母理解子女时应该达到的标准，却无疑是正确的。作父母的唯有对子女的各方面有深刻的、准确的认识，方能名副其实地爱自己的子女，并能对子女的人生提出有益的意见。

三、婆媳互爱

当人们谈到中国文学史上汉乐府叙事诗的发展时，往往以《古诗无名人为焦仲卿妻作》这首长诗来代表汉乐府叙事诗的杰出成就。这首诗最早出现于南朝陈时徐陵编的《玉台新咏》，后人常取此诗的首句作为诗题，称作《孔雀东南飞》。这首长诗叙述了这样一个故事：汉末庐江府（治所在今安徽庐江县西南）小吏焦仲卿和

刘兰芝夫妇爱情笃厚，但焦母不喜欢兰芝，坚持要把媳妇逐出家门。仲卿难违母命，只好劝妻子暂回娘家，过些时候再作迎归。夫妻分别之际，互相盟誓，决不变心。兰芝回家后，其兄逼她嫁给太守的三公子。兰芝宁死不屈，投水自尽，仲卿也不负兰芝，自缢殉情。后人谈及婚姻悲剧，家庭悲剧，每每以《孔雀东南飞》为例。

在中国的古代社会里，婆媳矛盾始终是家庭气氛不和睦、不融洽的一个根源。一般说来，做婆婆的往往扮演着一个专制、不通情理的角色，这倒并不是因为古代做婆婆的生性不善，而是因为封建时代的伦理观念和宗法制度规定了上下、尊卑的次序不可逾越。早在东汉时期，班昭制定了《女诫》七篇，其中第六篇名《曲从》，专门戒饬做媳妇的如何顺从公婆的意志：

舅姑之心奈何？固莫尚于曲从矣。姑云不尔而是；固宜从令；姑云尔而非，犹宜顺命。勿得违戾是非，争分曲直。此则所谓曲从矣。

这些话归纳起来就是：婆婆的话，即使错的也要遵从，不得争辩，班昭的《女诫》对后世发生了很大的影响，受到历代统治者的推崇，以致成了限制妇女自由的又一桎梏。明代吕得胜在《女小儿语》中也鹦鹉学舌地说：“孝顺公婆，比如爷娘。随他宽窄，不要怨伤。事无大小，休自主张。公婆禀问，夫主商量。”又说：“只怪自家有不是，休怨公婆难服事。公婆夫婿掌生死，心高气傲那里使。”这些教条，都是以婆媳地位的绝对不平等为前提的。然而，这些清规戒律并不能消除婆媳矛盾。清人贺瑞麟在《女儿经》中感叹道：“更有古今不贤女……打公骂婆人人恨，搅家不良有丑名。”宋人话本小话中有一篇《快嘴李翠莲记》，作者用幽默、夸张的笔调，塑造了一位大胆泼辣、敢于蔑视《女诫》之类教条的勇敢女性。李翠莲生性嘴快，新媳妇刚刚过门，她那如刀快口，就把一家大小，个个伤遍。当她顶撞了小姑之后，婆婆说道：“早是你才来得三日的媳妇，若做了二三年媳妇，我一家大小俱不要开口了！”这时，李翠莲针锋相对地回敬道：

婆婆休得耍水性，做大不尊小不敬。……管些轻事重报，老蠢听得便就信。言三语四把吾伤，说的话儿不中听。我若有些长和短，不怕婆婆不偿命！

在李翠莲这个人物身上，反映了那个时代人们对不平等的婆媳关系的不满和反抗的意识；可以这么说，快嘴李翠莲为千千万万受压迫的媳妇们出了一口郁积于胸中多年的“乌气”，这个人物的价值即在于此。当然，在话本小说中，李翠莲的性格被夸张、变形了，谁家如果摊上这样一位快嘴媳妇，一定会摇头皱眉的。

不可否认，婆媳关系是家庭中一对颇难处理的关系。北齐颜之推曾经说过：“妇人之性，率宠子婿而虐儿妇。宠婿，则兄弟之怨生焉；虐妇，则姐妹之谗行

焉。”对这种虐待媳妇行为的后果，颜之推又作了分析和论断，他说：“然则女之行留，皆得罪于其家者，母实为之。至有谚云：‘落索阿姑餐。’此其相报也。家之常弊，可不诫哉！”颜之推断出的对婆婆的报应有两种：一种是报在女儿，因为一个受到母亲过分的宠爱因而仗势欺嫂的小姑，一旦做了人家的媳妇，一定趾高气扬，为夫家所不容，最后被休出家门；另一种是报在自己，因为做婆婆的精力和体办尚键时固然可以掌握家庭的内务大权，而一旦头童齿豁，把大权移交给媳妇的时候，做媳妇的想起昔日所受的种种苦楚，就会对年迈的婆婆施行报复，而最常见的报复手段就是“落索阿姑餐”——给婆婆吃很少、很差的饭菜。颜之推的结论虽然未必能成为一条定律，但它却能使做婆婆的深省，使待遇不佳的媳妇免生“报复”之心，从而免堕互相报复之“轮回”，作者立此条“家训”的本意也正在于此。

在现代社会，婆媳矛盾也仍然是一个令清官为之发愁的难题。在一个“主干家庭”（即由祖父母、父母、子女组成的家庭），如果不算第三代，那么家庭中可能存在五种关系，即夫妻关系（包括两代夫妻）、父子关系、母子关系、公媳关系、婆媳关系。其中，夫妻之间由于利益相同，且由于爱情和长期在一起生活而产生的感情的联系，一般不会发生激烈的冲突；父子和母子由于血缘这根强有力的纽带的联系，即使产生了某些矛盾，也因血缘联系的影响而较容易地在互相谅解之中消除；公媳之间虽然没有血缘的联系，但公公与媳妇一般接触较少，而且各自在家庭中承担着互不相干的“责任区域”；唯有婆媳之间，既无血缘的纽带，又无感情的保障，一旦出现隔阂，产生矛盾，往往呈现激化的趋势。

婆媳矛盾之所以会易于激化，还有其他方面的原因。

在婆媳矛盾的背后，还隐伏着母子之爱和夫妻之爱的竞争，这种往往是无意识的竞争，事实上却是婆媳矛盾激化的一个很重要的心理因素。为人之初，仅知有父母之爱。父母为了把子女抚育成人，付出了大量的心血，倾注了巨大的爱。中国古代有一个成语，叫“推干就湿”，是说幼儿晚上遗尿，做母亲的把孩子移到干的一边，自己睡在尿湿的一边。母亲对子女的爱心，于此可见一斑。等到孩子长大成人，就要外出谋出了，这时，做母亲的一面为孩子整理行装，一面对孩子的前程千叮咛、万嘱咐，唐代诗人孟郊的《游子吟》就把母亲当时的心态表现得极为形象而传神，因而被后人推为表现母爱的诗歌名篇：“慈母手中线，游子身上衣。临行密密缝，意恐迟迟归。谁言寸草心，报得三春辉。”俗话说的“儿行千里母担忧”，则是概括了做母亲的对游子的牵挂和关心，可作《游子吟》的补充。一般说来，到成家之前，儿子总是把母亲视为自己最亲的亲人。但是，一旦儿子结了婚，组建了自己的家庭，开始感受到夫妻之爱，这时，母子之爱便自然而然地降至次要的地位，儿子的家庭利益在被考虑时不可避免地被排在了他出生的家庭利益之前；而且，儿子在生活中遇到了什么问题，首先关心他的总是媳妇，而儿子也总是把生活中的酸甜苦辣更多地、更主动地向媳妇倾吐，把媳妇视为“第一参谋”。这时，做母亲的便会感到感情上受到了冷落；加上儿子成家以后同自己的接触较前大为减少，做母亲的如果不体谅，更会埋怨儿子“讨了新娘，忘了老娘”，而把一肚皮的

怨气一古脑儿全倾泻在媳妇身上。从以上的分析可见，做母亲的要有点“宰相肚里能撑船”的气度，看到儿子和媳妇相亲相爱，齐心持家，应该为之感到高兴，切不可妄生被冷落之感和疑忌之心。母亲为子女的成长付出了千辛万苦，难道不正是为了他们的一生能够幸福吗？既然小夫妻们琴瑟和鸣，做母亲的何必还要垄断儿子的感情，导致小夫妻不和呢？这样不是给伟大的母亲蒙上了一层自私的阴影了吗？另一方面，作为儿媳妇，不要只顾尽情地陶醉在夫妻恩爱之中，要理解老人的爱子之心，不仅要关心丈夫的饮食起居，而且要主动、耐心、精心、细心地关心婆婆的生活，提醒丈夫经常看望、问候母亲，使婆婆真正感到媳妇和儿子一样，是爱自己、关心自己的，这样，婆媳关系就容易处理，即使有些隔阂，也容易消除了。

婆媳之间容易滋生矛盾的另一个原因是，婆婆和媳妇都是女性，在家庭中所司的职责相同，一般都是家庭主妇，掌管家庭的内政，在经济开支的安排、家务劳动的安排、孩子的家庭教育等问题上往往因意见相左而发生不愉快。之所以会产生这种情况，这是因为媳妇与婆婆原先是生活在两个毫不相干的家庭中，娘家的生活习惯、文化背景、价值标准与婆家的相差可能很大。初进婆家之门，如果一切按娘家的老规矩行事，便往往不合婆婆的心意。反之，如果媳妇一切以娘家的老规矩为评判事情的标准，便会对婆婆的处事态度和方式处处感到看不顺眼。要避免这一对矛盾，关键还是要相互适应、相互包容。做媳妇的进了婆家，就得尊重婆家的生活习惯，虚心学习婆婆经几十年之生活实践积累下来的理家经验，不要进门不久，就说婆婆这也做得不好，那也做得不对；这也不该这么做，那也不该那么办，好像这家里只有她一个人才是精明强干的主妇。在现代社会里，虽说婆婆与媳妇的关系是平等的，不存在所谓的“婆母特权”，但做媳妇的还是应该在处理家庭事务时尊重婆婆的意见，即使明知自己的意见或方法比婆婆的高明，也要用婉转的口气、在适当的场合、用恰到好处的方式，同婆婆进行商量；如果一时说不通，则不必急躁，操之过急往往会把好事变成坏事，而应该采取“迂徊”战术，在日后的某一个更为有利的时机，再用自己的意见去影响婆婆，使她在不知不觉之中改变原先的理家方式。有句谚话说得很含蓄：“娘家饭甜，婆家饭香”。就是提醒做媳妇的要习惯婆家的生活方式。另一方面，对做婆婆的来说，也不要对自己多年来形成的那套理家模式过于迷信，认为好得无可挑剔。中国有句成语，叫“他山之石，可以攻玉”，是说借助那座山上的石头可以用来琢磨这座山上的玉器。自然界中的生物有“杂交优势”，人类社会的发展史上也有不同文化的“杂交优势”。我们顺着这个思路不妨作这样的构想：媳妇从娘家带来的生活方式和经验不正是一种家庭文化中的“他山之石”吗？如果能把其中有价值的东西补充或取代原来的生活模式中的某些成分，不是能提高家庭生活的质量吗？这难道不正是一种家庭文化的“杂交优势”吗？俗话说：“尺有所短，寸有所长。”一位通达的、聪明的婆婆，是不会轻易放过任何一个可以向媳妇学习的机会的，这除了上述理由之外，还因为年轻人脑子灵活，反应快，更容易掌握最新的生活观念、方式和技术，做婆婆的正可以通过媳妇这座“桥梁”，紧跟上时代生活的潮流。

处理好婆媳关系，除了当事人双方的努力之外，还应注意发挥两代丈夫的作用。当婆媳矛盾处于萌芽状时，双方的丈夫应该“导之使泻”，让她们尽量把心中的不满、委屈都倾诉出来，经过分析出其中的“症结”，或开导，或安慰，或同情，或批评，用公正的态度促使矛盾消除在公开化之前。如果婆媳矛盾已经爆发，这时，各自的丈夫应该恪守“中立”，不要火上烧油，去扮演争吵中的配角，因为日后婆媳矛盾一旦缓解，公媳矛盾便会突出起来，做母亲的更会因儿子助了媳妇的一臂之力而一直耿耿于怀。在婆婆与媳妇的唇枪舌剑面前，两代丈夫最好只做一件事，就是劝：先把争吵平息，然后再慢慢地以适当的方式来讨论是非曲折。在这过程中，做儿子的尤其要注意尊重母亲的自尊，即使理亏在母，也要“几谏”（婉转地、有分寸地规劝），不要让母亲下不了台。

尽管婆媳矛盾是一个令古今中外许多家庭头痛的难题，但只要当事者本着互相信任、互相尊重、互相爱护、互相关心、互相宽容忍让的精神，加上家庭其他成员齐心协力促使其向良性的方面转化，婆婆与媳妇之间一定会产生出真诚的爱，一定能够和睦相处的。

四、姑嫂相亲

唐代著名的乐府诗人王建有一首《新嫁娘词》，诗是这么写的：

三日人厨下，洗手作羹汤。未谙姑食性，先遣小姑尝。

按照古代的风俗，婚后 3 天，新媳妇要到厨房里烹调一次莱肴，以明确她在新的家庭中侍奉公婆的职责。诗中的这位新娘子，做事十分审慎，她竭力想给婆婆留下一个良好的印象，为了使自己烹调的莱能合婆婆的口味，她慎重其事地洗了手，还请来同婆婆最亲近、最了解她口味的小姑，让她先尝味道，作个参谋。这首诗传达给读者的是一幅姑嫂相亲图。

俗话说：“家和离不开姑嫂亲。”在一个家庭里，如果媳妇与大姑吵架，与小姑斗气，这一家子就不可能生活在轻松、安宁、祥和的气氛中。我们在社会上紧张地工作了一天，忙忙碌碌，辛辛苦苦，回到家里就希望有一个轻松温暖的环境供我们恢复疲劳，调养精神。如果一到家就被迫卷人姑嫂纷争，那第二天怎么能以充沛的体力和精力投人工作呢？

从社会学的观点来分析王建的《新嫁娘词》，可见搞好姑嫂关系有不少有利的因素。首先，姑嫂的年龄相仿，属于同时代人，因此，她们会有许多共同的想法，在许多问题上的看法容易接近；其次，姑嫂性别一致，尤其是待字闺中的大姑或小姑，有些姑娘家的秘密不便对父母说，也不便对兄弟说，只能同嫂嫂或弟媳商量；其三，嫂嫂或弟媳在婚姻的道路上领先了一步，是过来人，有许多切身的感受和新鲜的经验，大姑或小姑正可以从中借鉴。因此，姑嫂关系不仅应该搞好，而且完全可以搞好。

同时，无庸讳言，姑嫂关系也存在着一些“先天不足”的因素。首先，姑嫂在两个不同的家庭里成长、生活，气质、习惯上会有很大的差异。嫂嫂同哥哥情投意

合，并非等于同小姑在性格上也合得来，其次，姑嫂在各自的心理上都会有一种戒备的心态，在心理学上称作“自外”心理和“视外”心理。所谓“视外”心理，就是做嫂嫂的往往有意无意地把小姑视为外人，因为小姑迟早要出嫁，要成为另一个家庭的成员；而做小姑的则会下意识地把嫂嫂视为外人，因为嫂嫂来自另一个家庭，她有自己的父母和兄弟姐妹。所谓“自外”心理则是，做嫂嫂的总感到婆家不如娘家好，他们一家于是骨肉至亲而自己是外来人；而做小姑的则认为自己反正要出嫁，这个家迟早是兄嫂的一统天下。双方都存在了这种说不清是嫉妒还是戒备的心理，于是姑嫂关系便趋于紧张了。嫂嫂同哥哥夫唱妇随，情意笃厚，小姑就会看不惯，认为嫂嫂涣散了哥哥同母亲和她的骨肉亲情，于是，便会像寓言“疑人偷斧”中的那个愚人那样，对嫂嫂的一切言行看不顺眼，听不顺耳；有些事明明可以而且应该让哥哥和嫂嫂知道或参与讨论，却偏偏要藏着躲着，人为地制造矛盾。另一方面，小姑同婆婆关系很亲密，做嫂嫂的也会疑神疑鬼，在脑海里虚构出小姑和婆婆联合起来对付自己的幻觉；有时，小姑对家务事发表了较多的意见，嫂嫂则会不舒服，感到小姑的做法有“喧宾夺主”之嫌。可见，“视外”与“自外”心理是埋伏在姑嫂关系中的两颗威胁力很大的炸弹，必须彻底清除。

在旧时代；姑嫂关系历来比较难处，而一般说来，后者往往要听从、奉承前者。俗话说：“大姑多婆婆多。小姑多，舌头多”。新媳妇过了门，倘若婆家还有未出嫁的大姑，那等于多了位婆婆，因为大姑会依仗年龄、经验的优势，对弟媳发号施令；倘若婆家还有个待字闺中的小姑，那等于多了个散布散言碎语的“舌头”，因为小姑在母亲面前搬弄是非、借母亲之威势欺压嫂嫂的现象在过去是屡见不鲜的。大姑与小姑相比，似乎小姑对嫂嫂的手段厉害，俗话说“小姑不贤抓把盐”，就是说嫂子做了可口的菜肴，小姑却在背地里多加一把盐，致使婆母和其他家庭成员吃后大为生气。由于大姑或小姑的作用，媳妇不容于公婆、最终被休弃的事例在旧时代是很多的。这种状况，并不能说明妇女天生善妒、心眼小，而是由旧时代的社会体制造成的。旧式家庭中的妇女，经济上没有独立的地位，他们经济上的权力完全依赖于她们在家庭结构中占居的位置。当嫂嫂进门后，家庭结构随之发生了变化，大姑或小姑在经济上的发言权受到抑制只是个时间迟早的问题，因此，这种客观的局面驱使姑嫂双方各自把对方视为敌手。另外，旧式妇女的活动区域多局限在家庭内部，她们在家庭中的地位在很大程度上依赖于个人的“魅力”，于是，姑嫂在个人“魅力”上的“争奇斗艳”，便只能倾其全力在家庭这个圈子之内施展。这么小的天地，实在施展不开，姑嫂便只能把对方视为竞争的对手，矛盾的发生和激化就在所难免了。

在现代社会中，姑嫂矛盾较旧时代远为缓和，因为现代的妇女一般都投身于自己的事业；她们有独立的人格和经济地位；心胸也较旧时代的妇女宽阔；她们在家庭中的作用和地位，主要取决于她们的社会地位和个人的才智、能力，因此，家庭便不再成为姑嫂斗法的舞台。然而，搞好姑嫂关系仍然是现代家庭日常生活中必须重视的一个问题。

对小姑来说，她自幼生长在这个家庭，对家庭的生活模式是适应的，她的性格和习惯一般都能为家庭的其他成员所理解和谅解，因此，相对于嫂嫂来说，小姑是生活在一个熟悉、习惯、“左右逢源”的家庭；而嫂嫂却不同，她是家庭中的新人，其他成员同她既没有血缘联系，又对她的性格和思想没有深入的了解，她自己也对婆家的生活模式短时期内无法适应，因此，相对于小姑来说，嫂嫂是生活在一个陌生的“碍手碍脚”的家庭。既然如此，做小姑的就应该理解嫂嫂的处境和心境，不仅要以礼相待，而且要对嫂嫂的缺点和过失采取宽容的态度，帮助嫂嫂适应婆家的生活，并尽力让家中的其他成员了解嫂嫂，也让嫂嫂了解家庭中的其他成员。

正像本文开头时引用的王建《新嫁娘词》描写的那样，小姑还应成为清通、融洽婆媳关系的桥梁。嫂嫂不了解母亲的性格和生活习惯，小姑理应主动介绍、解释；母亲同嫂嫂发生了不愉快的事，小姑应该从中周旋，缓解矛盾，尽量不要让不愉快的事在双方的心灵上留下阴影。平时，小姑应该注意，在母亲面前尽量不要说嫂嫂的坏话，多说嫂嫂的长处，因为，对于母亲来说，女儿对嫂子的评价比儿子对媳妇的评价更能对她产生影响，小姑有责任促进嫂嫂和母亲的亲密关系。

嫂子进门之前，家庭中母子之间、兄妹之间的接触、交流、商量的机会较多。儿子有什么事拿不定主意，或者遇上了烦恼的事，会向母亲求教，也会找妹妹商量。嫂子进门之后，哥哥遇到了麻烦，一般来说首先想到的是去找妻子商量，并且，哥哥的情感也会发生一定程度的转移。这种现象是正常的，或者说是人之常情。做小姑的对此应该有正确的认识，千万不要毫无根据地迁怒于嫂嫂。兄嫂琴瑟和鸣，生活得如鱼得水，正是做妹妹的期望，岂有因此而不高兴之理？

再说做嫂嫂的，如果她真心诚意地想搞好姑嫂关系，必须做的事也不少。首先，作为媳妇，面对婆婆对自己和小姑的“疏此亲彼”要看得开，取谅解的态度，千万不能看在眼里，记在心里，有机会便添油加醋地抖落出来。须知婆婆对女儿比对媳妇更亲热一点，这也是人之常情，并没有什么错。如果媳妇因此忌恨小姑，那只会把婆媳、姑嫂关系搞糟，结果最倒霉的只会是她自己。一位明智的媳妇，面对婆婆倾斜的感情天平，应该用真的行动来有力地证明自己是这个家庭中可以信赖的一员，她的利益同整个家庭的利益紧紧地联系在一起，她对家庭中的所有成员都充满了诚挚的爱，这样，天长日久，潜移默化，婆婆的感情天平会开始朝媳妇这边倾斜的。

其次，做嫂嫂的要有气度。俗话说：“嫂长一辈”，就是说做嫂嫂的是独立的大人，而待字闺中的小姑或尚未娶亲的小叔毕竟还是尚未飞出巢的“雏鹰”。因此，嫂嫂对于小姑的某些任性行为、不良习惯，要能够宽容、谅解；即使小姑一时性起，言语中冲撞了自己，使自己一时下不了台，事后也不要记恨，因为小姑的一时失态，很可能是有原因的；也许她那天正好在公司里挨了上司的训斥，心里很委屈，回家后便找机会发泄；或者，她的恋人昨天晚上同她闹了别扭，爱情的航船一时搁浅了，怨恨、后悔、焦急、烦躁等复杂的情感交织一起，使她的理智在某一刹那失去了控制；要么就是那天身体不舒服，体质上的因素直接影响了她的情绪。总

之，嫂嫂在小姑面前碰了这种莫名其妙的“钉子”之后，应该主动地寻找其中的原因，如果问题出在小姑身上，嫂嫂应该主动地帮助她排除心中的烦恼；如果小姑的冲撞是对以前自己某次无意的触犯的“回敬”，那么嫂嫂就应该在事后的某个适当的机会，向小姑表明自己的那次“触犯”完全是“言者无意，听者有心”的误会，或者还可以采用另外的方法，用实际的行动表明自己对小姑决无恶意。

其三，兄妹争吵，做嫂嫂的既要态度公正，又要严于责夫，宽于待人。所谓“严于责夫”，是说如果道理显然不在丈夫这边，做妻子的应该公开批评丈夫，并向小姑赔礼。所谓“宽于待人”，是说如果事情的责任主要在小姑一边，做嫂嫂的不要当场批评小姑，而要在事后调解。如果责任双方各半，那么做嫂嫂的应该多说丈夫的不是，少说小姑的不对。有些做嫂嫂的遇上兄妹争吵，常常公开站在丈夫一边，为丈夫火上加油、出谋献策，这两种做法都是不正确的。兄妹吵架，容易和解；如果嫂嫂掺和进去，那么兄妹争执平息后，姑嫂矛盾却会突出起来，这对矛盾的解决，比起兄妹矛盾来，其难度要大得多。至于后一种做法，其实更为不智；一旦小姑发现嫂嫂表里不一，那么她就会从人格上鄙视嫂嫂，事后姑嫂和好的希望就更加渺茫了。

在家庭中，姑嫂关系不是孤立的，它是同婆媳关系、母女关系、兄妹关系、母子关系、夫妻关系联系在一起的。既有联系，便有影响，因此，姑嫂关系处理得不好，会对上述种种关系产生不良影响，反之，则会增进全家的和睦气氛。同时，姑嫂关系的好坏，也受着其他关系的制约，因此，要搞好姑嫂关系，也有赖于家庭其他成员的配合和促进。

五、兄弟情重

南北朝时，北齐苏琼出任清河太守。当时，有普明兄弟争田产，双方据理力争，多年尚无结果。

苏琼把兄弟俩召来。告诫他们说：“天下最难得者兄弟，易求者田地。倘得田地，失兄弟心，如何?”普明兄弟一听，慌忙叩头，流着眼泪请太守让他们回去后再好好想想。后来，这对分立门户达 10 年之久的兄弟终于握手言和、合家而居。

合家而居作为兄弟友爱的标准，这在现代社会中已经不适用了，但是苏琼太守说的“天下最难得者兄弟”这句话，却仍然是至理名言。兄弟关系和姐妹关系（包括兄妹关系、姐弟关系），是由父母子女关系衍生出来的一种家庭关系。以兄弟关系为例：按北齐颜之推的说法，“兄弟者，分形连气之人也。方其幼也，父母左提右挈，前襟后裾，食则同案，衣则传服，学则连业，游 NU 共方。”这种关系是再亲密不过了。因此，颜之推又说：“夫有人民而后有夫妇，有夫妇而后有父子，有父子而后有兄弟；一家之亲，此三而已矣。自兹以往，至于九族，皆本着三亲焉，故于人伦为重者也，不可不笃。”（《颜氏家训·兄弟》）兄弟关系在家庭中既然如此重要，那我们在处理时就应该认真对待，既要对这层关系有一个正确而透彻的认识，又要掌握兄弟和睦相处的若干要领。

大凡兄弟姐妹自朝夕相处，在思想、情志、操行、兴趣方面长期互相影响，又生活在同一家庭的文化氛围中，因此在人生的价值取向上往往呈现出“同步”、“同构”的趋势。例如，兄弟俱贤，摩肩接趾，难分高下，即是“同步”现象。汉代的陈宝为太邱令，长子元方，次子季方。一天，元方之子长文与季方之子孝先争论各自父亲的功德，两人没争出个结果，就去请爷爷裁决。陈太邱说：“元方难为兄，季方难为弟。”于是，“难兄难弟”便成了赞扬兄弟才德俱佳的成语。（事见《世说新语·德行》）汉代的荀叔处理公务明察秋毫，又通情达理。他的八个儿子俭、昆、靖、焘、汪、爽、肃、敷并有才名，人称“荀氏八龙”；唐代的薛攸与堂兄元敬、族弟德音齐名，时号“河东三凤”。不管从历史还是现实来看，“五子登科，一门俱贤”，兄弟姐妹或在各自的事业上成就卓著，或对民族与国家均作出了卓越的贡献，这种事例是不胜枚举的。又如，兄弟或姐妹在某一个方面或者造诣尤深，或者功夫独到，有共同的“一技之长”，这就是所谓的“同构”现象。汉代的班固和班昭在父亲班彪的影响下，俱精史学，兄妹两人呕心沥血，经过几十年的努力，终于完成了中国第一部断代史——《汉书》的写作。北宋的眉山苏洵，生了两个儿子，苏轼和苏辙；又有一个小女儿，唤作小妹，苏轼是中国文学史上屈指可数的大家，诗词、文赋、书画俱精；苏辙虽较兄长逊色，但他以散文名家，与其父、兄俱名人“唐宋八大家”之列，诗也颇有特色；苏小妹在兄长的影响下文才出众，以致以后的话本小说把她的事迹演成一出“苏小妹三难新郎”的“轻喜剧”。时至今日，如果我们翻开“当代名人录”之类的书籍，会很容易地发现一位成就卓著的名人，往往有一位或几位兄弟或姐妹在他从事的领域里与他一起比翼齐飞。明白了兄弟姐妹之间这种“同步”、“同构”的倾向，我们就应该或者有意或无意地学习兄弟姐妹身上的长处，不要同“大自然赐予我们的老师”（按：西方有格言曰：‘兄弟是大自然赐予我们的朋友。’）失之交臂；同时，也应该积极地以自己的良好品德和操行、高尚的情趣去感染兄弟姐妹。

《诗经·小雅》中有一首《棠棣》，专门申述了兄弟之间应该友爱相处，互相帮助。诗中写道：

棠棣之华，鄂不韦韦。凡今之人，莫如兄弟。

……

兄弟阋于墙，外御其务。每有良朋，烝也无戎。

丧乱既平，既安且宁。虽有兄弟，不如友生。

这几句诗借棠梨花和花萼的相依起兴，比喻兄弟之间的亲密关系，又把兄弟和朋友进行比较，认为当有外侮发生时，刚刚吵过架的兄弟也会一致对外，而所谓朋友并不能助上一臂之力；而当外侮平息以后，生活又恢复了正常，这时，人们往往会觉得兄弟不如朋友。这位远古的诗人虽然没有对这种社会现象作出明确的判断，但从诗的上下文可见，他对上述现象是否定的。在今天看来，朋友和兄弟同我们发生关系的纽带不同：朋友是社会关系，兄弟是血缘关系；朋友可选择，兄弟无法选择。因此，朋友和兄弟在人生旅途上对我们所发生的影响也是不同的。我们说，

"路遥知马力，事久见人心"。当我们处于急难之时，不能慷慨解囊、两肋插刀地帮助我们的朋友不是真正的朋友；同样在平时一些细小的家常琐事上经常打小算盘、图小便宜的兄弟也不是好兄弟。为人之兄或为人之弟，不仅应该在急难之时挺身而出，无私地帮助自己的同胞骨肉，更应该在日日月月、岁岁年年的日常生活中关心、体谅、爱护自己的兄弟；从上文引述的《棠棣》诗句也可以发现，早在三千多年前，敏感的人就已经感受到后者比前者更难做到。

中国人说，"凡今之人，莫如兄弟"；西方人则说，"血总是浓于水的"。这些论断之所以一直被人引用，是因为这些话揭示了血缘关系的牢固性。兄弟两人打架，打得鼻青脸肿，但过了几个月或几年，在父母、亲友的调解下，或者看在自幼"食则同案，衣则传服"的情份上，两人居然尽弃前嫌，依然和好如初，这种事例经常可见。反之，朋友之间发生争吵，虽说是"君子动口不动手"，但要"和好如初"却几乎不可能。之所以会有这种区别，根本原因是血缘关系比其他的社会关系更为牢固。然而，上述名言并非放之四海而皆准的绝对真理。如果兄弟之间的利益冲突很大，那么事后兄弟两人很可能就此"老死不相往来"了；如果兄弟之间的利益冲突大至起因于争夺皇位，那么至少一方会把骨肉亲情抛至九霄去外，必欲置对方于死地而后快：中国历史上著名的"煮豆燃箕"和"斗粟尺布"的故事，再典型不过地说明了牢固血缘关系必须以根本利益基本一致为前提的道理。

兄弟之间出现尖锐的矛盾，大多发生在经济问题上。这种现象古人早就注意到了，于是，他们费尽心思，把"孔融让梨"的故事编进了蒙学读物《三字经》。——"融四岁，能让梨"，教育孩子们自幼树立在财物面前要互相嫌让的精神。在另一本著名的蒙学读物《幼学琼林》中，则记载了"中分财产，宁取荒顿以为安"的薛包的事迹，从小教育孩子长大后在分割家产时要互谦互让。薛包是读书人，诞于学术。父亲死后，其弟要求分家。分家产时，薛包"奴婢引其老病者，曰：'与我共事已久，若不能使也'；田庐取其荒顿者，曰'吾少所治，意所恋也'；器物取其朽败者，曰'吾服食久，身口所安也'"。

这位薛包真是为兄弟想得周到，不仅自己吃亏让弟弟多得家产，而且深怕弟弟占了他的便宜于心不安，便编了一套所谓的理由来强作解释，以使兄弟在家庭中和社会上有个体面的交代。由于薛包具有对兄弟突出的友爱精神，以致后人把他奉为兄长的楷模。

孔融是为弟的表率，薛包是为兄的楷模，在这两人身上，共同的精神特征是个"让"字。这种谦让的精神，推而广之，是一个城市、一个社会、一个国家，乃至整个世界和睦相处的基本要素。骨肉之间尚不能互相谦让的兄弟或姐妹，怎么能想像他们会在社会上对同学、同事、同胞谦让呢？一个遇事不能对人谦让的人，在任何的社会团体中都是不受欢迎的。因此，为了在这个充满着矛盾的世界中安身立命，每个人都应该培养自己的谦让精神，从家庭中做起，从同胞骨肉身上做起。

兄弟之间矛盾的激化，从时间上来说，多发生在兄弟们各自成婚之后。婚前和婚后，兄弟关系表现出不同的特点：婚前，兄弟们围绕着"父母"这个家庭中心，

各方面的利益基本一致，而且，热爱父母的共同心态使兄弟自然亲密。婚后，兄弟们“各妻其妻，子其子”，利益的中心发生了转移，于是“虽有笃厚之人”，骨肉之情“不能不少衰也”（《颜氏家训·兄弟》）。导致婚后兄弟关系发生变化的另一原因是双方的妻子从中发生了影响。据《尔雅》上说：“长妇谓稚妇为‘悌妇’，稚妇称长妇为‘姒妇’。”悌姒即今天通常说的妯娌，其关系不比兄弟，它没有血缘的联系；也没有“食则同案，衣则传服”的情谊，为此，悌与姒在考虑问题时，自然要比兄与弟更注重现实的利益，较少温情脉脉地骨肉亲情。一旦缺少了骨肉亲情的调节，不同的利益自然会引发矛盾，而娣与姒的矛盾又必然会给兄弟关系蒙上阴影。所以，颜之推说：“娣姒之比兄弟，则疏薄矣；今使疏薄之人而节量亲厚之恩，犹方底而圆盖，必不合矣。惟友悌深至，不为旁人之所移者，免夫！”（《颜氏家训·兄弟》）清人黄叔琳对文中“节量”二字很是推崇，他说：“‘节量’二字甚妙：不必构衅也，只节量（节制度量）其恩，便有多少不如意、不尽理处。”黄叔琳的评语可谓深得颜氏“文心之细”。如果娣姒不是“节量”而是“破坏”其恩，而兄弟间的“友悌”之情本来又不那么“深至”，那就会出现俗话说的“兄弟一块肉，妯娌为刀俎”的现象。

总而言之，不管为兄，还是为弟，都应有自己的主心骨，兄弟情谊“不为旁人之所移”。当然，我们不像颜之推那样，把兄弟关系比作居室，把娣姒比作专事毁坏居室的鼠、雀和风雨，因为这种旧的观念浸透着对妇女的歧视，我们所着重指出的是，婚姻和家庭将使兄弟关系发生明显的变化，我们对这种变化应该有正确的认识和充分的准备。

中国古代的家庭多是大家庭，四世同堂，聚族而居，因此，中国古代的文化道德就特别重视怎样处理好兄弟之间的关系，提倡兄弟姐妹之间的爱——“悌”的精神并把悌与孝并称，视其为做人的根本，正如孔子的得意门生有若说的：“君子务本，本立而道生。孝悌也者，其为人之本与?”（《论语·学而》）在现代社会，“悌”所蕴含的旧内容当然不尽适用，而“悌”的根本精神——提倡兄弟姐妹之间爱的精神，却应该被我们继承。“本立而道生”，就是说孝悌不是教条，做学问的根本和做人的根本就在于培养这个“孝悌”。

第五节　齐家的再思考

一、陈世美潘金莲

唐代著名女诗人鱼玄机在她的《赠邻女》诗中写道：“易求无价宝，难得有心郎。枕上潜垂泪，花间暗断肠。”诗人在她短暂的一生中，一直在勇敢地追求着真诚的爱情，但她最后失望了，痛苦地发出了“难得有心郎”的感叹。“有心郎”的反义词是“负心郎”，而与“负心郎”对应的则是“负心女”。自明、清以来，负

心郎和负心女又各有一个代名词，这就是“陈世美”和“潘金莲”。

陈世美（又作陈士美）是戏曲人物，生活在宋朝，是湖北荆州人。陈世美发迹之前是个解元，家境萧条，全靠陈妻秦香莲纺纱织布，这才使全家免于饥寒。后来，大宋皇帝放黄榜招贤，消息传到荆州，陈世美便把父母、子女托付给妻子照看，自己孤身一人赴汴京赶考。春闱三场文章，陈世美做得得心应手，花团锦簇；殿试一道《平边策》更是洋洋万言。那大宋皇帝爱的是文才，见陈世美文词华美，就御笔一挥，点他头名状元；接着，皇太后又降下懿旨，要选他做当朝驸马。这时，陈世美心理很矛盾，放不下故乡的妻儿，决心向皇太后当面辞婚，谁料一进皇宫，陈世美被雕栏玉砌、翠阁红楼、仙花异草惊呆了，他转念道：“这般泼天富贵，我若当面错过，岂不是天字第一号的傻瓜？再说圣命难违，也怪不得我亏心！”于是就在深宫内院里当起了驸马爷。后来秦香莲拖着一儿一女，千里迢迢赶到京城来找丈夫，谁料陈世美不但不认，反而为了保住自己的荣华富贵，竟丧尽天良，要杀妻灭子。幸亏龙图阁大学士兼开封府尹包拯坚持正义，排除干扰，搬出钦赐的“龙头铡”，先斩后奏，处死了忘恩负义的陈世美。这个故事在民间流传很广，许多地方戏曲都曾搬演过这个故事，如京剧《秦香莲》（其中的《铡美案》一折知名度最高）、淮剧《琵琶上寿》、《女审》、川剧《闯宫》等等。

潘金莲是小说《水浒传》和《金瓶梅》中的人物。《水浒传》中的潘金莲，只在三回书中出场，不过是个过场人物；但是到了《金瓶梅》中，潘金莲则成了第一等的重要人物，人物的性格和经历也发生了改变，连书名中的“金”字也取自她的名字。我们且以《水浒传》中的潘金莲为分析、论述的对象。《水浒传》中潘金莲的一生可以说是一首“七部曲”：第一部，窈窕少女，引人好逑。少年时的潘金莲是个心灵手巧、招人喜爱的美丽少女，但命运之神并不垂青于她。为了生存，她小小年纪就给财主当使女。她的美貌，引得一批不良之徒垂涎三尺；第二部，拒绝财主，令人赞赏。财主看上了潘金莲，多次纠缠，均遭拒。这时，潘金莲如果使些手段，笼住主人，挣个小妾之类的角色，还是很容易的，但她不愿出卖肉体来换取地位和享受；第三部，错配姻缘，令人扼腕。财主为了报复，故意倒赔嫁奁，不要一分钱的彩礼，把潘金莲嫁给了“身不满五尺，面目丑陋，头脑可笑”的武大

郎。尽管潘金莲骂过武大郎不争气，也听到有人在门外喊“好一块羊肉倒落在狗口里”之类的话，但她还是安分守己地当她的家庭主妇；第四部，爱慕武松，无可厚非。当武大的弟弟——景阳岗打虎英雄武松走进家门之后，在爱情的沙漠中生活的潘金莲像溺水的人抓到了一根稻草，对武松先是大献殷勤，“欢天喜地优待武松”，继而用言行挑逗。对于一位处于这种境地的妙龄少女来说，她的行为在今天看来显然值得同情；第五部，私通西门，情有可原。武松走后，情场老手西门庆和老教唆犯王婆，精心设计了圈套，引潘金莲上钩，从此便一发而不可收；第六部，谋杀武大，不可饶恕。潘金莲勾搭上西门庆之后，先是对武大较前和气，后来，武大发现了她同西门庆的奸情，她便在王婆的策划下，毒死了武大；第七部身首异处，罪有应得。武松公差回来，发现哥哥死得蹊跷，就调查哥哥的死因；真相大白之后，把潘金莲和西门庆全杀了。

在传统的观念中，陈世美和潘金莲都是被牢牢地钉在耻辱柱上的，没有丝毫值得同情的余地，但是，在我们今天看来，这一“定谳”却大可商榷。

先说陈世美。旧式婚姻的结合，本没有爱情的基础，婚姻的成立完全依赖于夫妻双方的凑合；陈世美同秦香莲的结合，也不例外。再从双方的知识层次来看，一个是饱读经书的儒生，一个是只知纺纱织布、煮饭烧莱的家庭主妇，两者的文化水平差得实在太远，共同的语言必定很少。于是，这一基础本不牢固的婚姻，在“封闭式”的穷乡僻壤尚可维持，一旦到了“开放式”的京城马上就发生了危机。一边是公主的金枝玉叶，一边是秦香莲的蓬头垢面；一边是公主良好的教养，一边是秦香莲的目不识丁；一边是与公主成亲之后必然随之而来的“泼天富贵”，一边是守着秦香莲而前途莫测。在这强烈的对比面前，陈世美终于抛弃了发妻，飞上了高枝。俗话说：“人往高处走，水往低处流。”如果人类没有对幸福的执着追求，那它至今还在过着“茹毛饮血”的生活，因此，陈世美对他心目中的“幸福”的追求，无可厚非。至于秦香莲曾为他作出过巨大的牺牲，不过说明她有“恩”于丈夫，并不能证明她同丈夫之间存在过真正的爱情。陈世美与秦香莲的家庭悲剧的真正责任者；是当时的社会及其制度；我们甚至可以更为大胆地说：如果陈世美不动“杀妻灭嗣”的念头，在今天看来，他实在是很值得原谅的。

再说潘金莲。在人生“七部曲”中，她的前四部其实唱得并不坏，甚至在第二部中唱出了她一生的最强音——拒绝了勾引她的主人。潘金莲也是人，而且是一个本身条件很不错的女人，她有追求幸福的权力。命运让她嫁给了既丑陋又窝囊的武大郎，要把她的青春年华完全葬送在没有爱情的沙漠里，这难道不是太残酷了吗？她为什么不能站起来反抗命运的虐待呢？当武松闯进了她的生活，她立刻被小叔的阳刚之气彻底征服，错以为自己人生的“知音”就在眼前：“不想这段姻缘却在这里”。谁知“落花有意，流水无情”，赳赳武松竟彻底不懂爱情，惹得她一场空欢喜。于是当王婆向西门庆合谋算计她的时候，她便半推半就地跳进了圈套，把被武松扑灭了的爱情之火在西门庆的身上重新燃了起来。当然，藩金莲与西门庆的“爱情”是畸形的，扭曲的，病态的。然而，在潘金莲眼里，武大郎算得上男子汉吗？

那西门大官人无论在哪一方面都比他强十倍。因此，为了满足自己的情、欲，或者说为了追求自己心目中的“幸福”，她便放肆地同西门庆私通起来。在婚姻不自由的时代，私通是必然的、普遍的现象。当然，即使在今天，私通仍然是受到道德与舆论谴责的“越轨”行为，不过，当我们谴责几百年前古人的时候，不应忽视产生这种行为的社会背景。

陈世美和潘金莲步人堕落的深渊，有一个相同的“契机”，这就是他们的生活中突然出现了一位“第三者”，而这位异性在许多方面的得分都要远远超过他们原来的配偶，于是；原来并不牢固的婚姻解体了。假如太后不命陈世美娶公主为妻，潘金莲的那根竹竿没有打在西门庆的头上，也许世、潘两人就会厮守着原来的配偶白头到老，也不会在历史上留下如此昭彰的臭名了。“婚外恋”或叫“第三者”插足婚姻是一种很难下评语的社会现象，其是非曲折，也难笼统评介，只能因人而异，因事而异。最近三四十年以来，随着科学技术、生活水平的不断提高，人们的道德观念也发生了巨大的变化，其变化的趋势总的来说是朝着欧美人遵循的价值标准的方向发展。既然我们把“没有爱情的婚姻是不道德的婚姻”奉为“金科玉律”，为什么还去谴责那些对原来的配偶并不满意的男女去追求新的爱情呢？中国有句俗话，“恨不相逢未嫁时”，是说妇女结婚以后，遇到了一位非常合心合意的男子，但她没有勇气也没有能力摆脱原来的婚姻，于是悔恨万分。今天，尤其是年轻人，越来越倾向于为一生的幸福，不要阻止不和谐的夫妇去寻求新的、可能导致幸福的机会，这种观念应该说是文明的、进步的、合乎逻辑的。然而，尽管现在大多数人都不再强烈地从道德上谴责“第三者”，我们对“第三者”的有关社会问题、道德问题，仍必须加以澄清。

首先，我们必须明确，现代人的婚姻是建立在自由恋爱的基础上的，这同陈世美和潘金莲的婚姻有根本性的不同，因此，从道德上来说，社会要求每一个人对自己的婚姻、家庭；配偶、子女负责是天经地义的。社会希望所有的家庭都和睦融洽，所有的夫妻都恩恩爱爱；同“第三者”之类的风流韵事绝缘，同时也要求所有的男男女女都对婚姻大事持慎重的态度。因为慎重的婚姻比草率的婚姻更牢固，而牢固的婚姻本身对“第三者”的产生和进入就是一种最有效的防御。为什么社会要谴责“第三者”，并尽可能不让这种现象蔓延呢？因为做“第三者”或者引诱别人做“第三者”，不仅破坏别人和自己家庭的幸福，而且还会对社会的风尚起腐蚀的作用。假如某君做“第三者”或者引诱别人做“第三者”的对方家庭原本是个美满或基本美满的家庭，由于某君的介入而分裂，以致给这个家庭的成员至少在很长的一段时间内造成无法消除的痛苦，那么毫无疑问，某君的行为应该受到社会的谴责，因为他把他一个人的幸福（这种幸福往往是虚幻的、脆弱的）建筑在几个人乃至更多的人不幸的基础之上。又假如某君做“第三者”或者引诱别人做“第三者”的对方家庭原本已是个爱情死亡、“内战”不断、濒于崩溃的家庭，由于某君介人而加速了解体，这种行为是否值得赞赏呢？这也未必。因为如同爱情可以培养一样，爱情也可以修补、更新。中国有句成语：“破镜重圆”，说的就是婚姻和爱情的

恢复。有些少男少女建立家庭不久，相互之间还不能完全适应，往往因一些鸡毛蒜皮的小事而闹得不可开交，谁也不肯服软，其实他们之间的爱情并没有死亡，冷漠、厌恶乃至仇恨往往只是一种假象，一旦外部的条件提供给他们一个良好的机遇，或者两颗心在最佳的接触点上再次碰撞而产生理智和感情的火花，那他们就会以旁人无法想像的快速尽释前嫌。“第三者”的介久无疑剥夺了这些家庭“破镜重团”的机会。因此，至今为止，“第三者”仍然是社会舆论普遍谴责的对象，任何一个理智的人都不会去扮演这一必然会带来数不清的麻烦的角色。

其次，不仅客观规律不依人的意志为转移，就是人的感情，在许多场合也是理智控制不了的。因此，尽管社会舆论大都谴责“第三者”“第三者”的扮演者也都知道他们行为的道德评价，现实生活中的“第三者”仍然层出不穷。如果某君的爱人同“第三者”来往或充当了另一家庭的“第三者”，某君应该如何对策呢？一般说来，某君首先应该冷静对待已经发生的一切，对爱人婚外恋的状况作一个客观的、细致的分析，判明几种不同的情况，例如：已发生性关系的同尚未发生性关系的不同；在婚外恋的“陷阱”里陷人的程度深与浅不同；主动出击与被动迎战不同；出于一时的精神空虚和封建婚姻、家庭的彻底不满不同；判明了这些不同的情况，就能帮助我们正确处理这道生活给我们的“附加的难题”。第二，要从羞辱、恼恨、愤怒的感情漩涡中摆脱出来，让理智来左右自己的言行。如果做妻子的发现丈夫有了外遇，不问青红皂白，大哭大闹，搞得亲朋好友、同事邻居都知道；这时，即使她的丈夫尚有改悔之意，恐怕也难以回头了，于是只好“破罐子破摔”，铁了心要同“第三者”好到底。反之，如果做妻子的能够理智地对待不忠的丈夫，经过再三考虑认定丈夫虽然有负于自己，但他是一时“失足”，还值得挽救；继而告之以理，动之以情，劝他赶快悬崖勒马，一般说来，丈夫总会回心转意的。我们常说：“浪子回头金不换”。“改邪归正”之后的丈夫，也许会比从前更珍惜爱情、更体贴妻子、更爱护家庭。第三，夫妻两人涉足婚外恋的一方固然理亏，但另一方是否应该深刻地反省一下呢？爱人之所以会同“第三者”来往或充当“第三者”至少说明两人的关系已经出现了严重的裂痕，你平时在关心、爱护、体贴、尊重爱人方面是否做得无可挑剔？俗话说，“篱笆扎得紧，野狗钻不进”。这婚姻的篱笆墙是夫妻双方共同建造、维护的，如今篱笆出现了破洞，被人乘虚而人，难道你就没有责任吗？如果你在平时多给爱人一份关心、一份爱护、一份体贴、一份尊重，你的爱人还会涉足婚外恋吗？再说，爱人涉足婚外恋并非孤立的行为，当事态还处于萌芽状时，一定已有许多蛛丝马迹表现出来，为什么你对爱人的心理异常、言行异常会如此麻木呢？这至少说明你们夫妻双方的心灵沟通已不那么畅通了，而你为什么不及时采取补救的措施？总之，一味地责怪爱人行为不检是不明智的；只有从以往的经验中吸取教训，以矫正我们对爱人的态度，并真心实意地帮助爱人摆脱“第三者”的影响或不再扮演“第三者”，才会促使事态朝好的方向发展。

其三，既然婚外恋不可避免地会给当事人及其家属带来痛苦，那么怎样才能避免婚外恋的发生呢？避免婚外恋发生的最有效的措施是，加固婚姻的基础。

所谓婚姻的基础，包括婚前的相互了解和婚后的双方性情的调适。婚前的相互了解，主要指爱人性格、思想、信仰、爱好、价值观、习惯等各方面的了解。了解得越彻底，越细致，日后婚姻产生危机的可能性就越小；反之，像有些男女青年那样，相识才几天，就好得如胶似漆；没几个月，又闪电般地结为夫妻，这种夫妻，一旦狂风暴雨的爱情退潮之后，双方突然发现对方原来不是自己真正的“意中人”，于是，这种不满与日俱增，便自然成了日后“第三者”插足的一个突破口。

婚后的性情调适，事实上是一个比婚前的相互了解更重要、更困难、时间更长的过程。调适的先决条件是沟通。没有沟通，爱情的汩汩清泉就流不到对方的心田；没有沟通，夫妻双方就不能心心相印，和谐默契；没有沟通，即使名为夫妻，其实不过是两个同床异梦、貌合神离的男女。而沟通的形式又是多种多样的，有语言的沟通，表情的沟通，行动的沟通，等等。和谐的夫妻往往是能够熟练、巧妙地运用这些沟通的手段的“高手”。沟通是“调适”的第一步。有了沟通，还必须互相信任，互相尊重，互相谅解。夫妻间互相信任是很重要的。对互不信任的夫妻，他们之间不会有真诚的沟通。夫妻之间既不信任，又不沟通，随之而来的必然是妒嫉。在妒嫉者的眼中，“即使像空气那样虚无飘渺的事实也会成为《圣经》样的证据”（莎士比亚《奥赛罗》）。于是，丈夫疑心妻子有外遇，妻子担心丈夫找情人；你旁敲侧击，我捕风捉影，这种心理上的不信任和戒备把夫妻两人朝相反的方向推去。在信任的基础上，还要相互尊重。正如法国启蒙思想家卢梭说：“一个诚实的人是不会爱而不敬的，因为我们之所以爱一个人，是由于我们认为那个人具有我们所尊重的品质。”尊重，最重要的是尊重对方的人格，即要尊重爱人作为一个独立的、自由的人的尊严，在任何的时间和场合都不过度地树立自己的尊严和权威，也不贬低对方的自尊和权力。此外，还要尊重爱人的生活习惯，不强求对方改变他（或她）合理的生活习惯来顺应自己的好恶；尊重爱人的正当追求，做好爱人追求人生目标的助手。然而，仅仅有信任和尊重还不够，夫妻之间的调适尤其少不了谅解。由于夫妻双方对家庭生活的目标与任务、对彼此的义务和对子女的职责，以及对威望、物质与精神价值等所持的看法不同，或者双方根本不赞成对方的生活方式和行为方式中的某些怪癖，就可能造成夫妻之间持续的不和与争吵。为了消除不和与争吵，不可能通过使夫妻两人的意见完全一致来达到，而应该通过互相的谅解来缓和乃至消除矛盾。夫妻之间的谅解一般包括：性格和脾气上的谅解，经济问题上的谅解，事业和家务上的谅解，以及争吵之后的谅解和爱人做了错事之后的谅解。中国古代谈到处理家庭关系时，还没有采用“谅解”这个词，但古人类似或者说接近“谅解”的意思却是有的，这就是“忍”或“忍让”。谅解或忍让，其实都是一种心理上的宽容，就像富兰克林说的：“结婚前眼睛要睁圆，结婚后眼睛要半睁。”（《格言历书》）说的也是夫妻之间的宽容和忍让。从“宽容”进而发展到“接近”，再从“接近”达到“统一”，消除夫妻之间的矛盾因此没有任何捷径可走。

俄国的车尔尼雪夫斯基在《怎么办》中说过，爱情赐于万事万物的魅力，其实决不应该是人生中的短暂现象。这一道绚烂的生命的光芒，不应该仅仅照耀着探求

和渴慕时期，这个时期其实只应当相当于一天的黎明。黎明虽然可爱、美丽，但在接踵而至的白天，那光和热却比黎明时分更大得多。这段话，最好不过地论述了婚后爱情调适的重要意义。只有奠定了牢固的婚姻基础，恰到好处地使婚后的爱情得到调适，才能最有效地防止“第三者”的介入和产生，从而使婚后的爱情比婚前更甜蜜。

只要有婚姻存在，就会有“第三者”出现，这是因为人类中总有一些以“谈情说爱”为“职业”的男女和为数很少的理智斗不过感情的男女。前者虽然以“爱情的富豪”自诩，但他们在浪掷感情的同时，也虚度了青春，浪费了金钱，空耗了精力；总有一天他们会发现自己原来竟是一个身无分文的“爱情乞丐”。后者虽然至少在短时期内可以同他（或她）的新情人情投意合，但这种人就像是一艘没有理智罗盘的、航行在生活的海洋上的轮船，任凭感情的大风把它东吹西撞，其日后的命运实在是岌岌可危。对那些或者企图、或者有可能成为“第三者”及引潮别人做“第三者”的人，我们所进的忠告是引用巴尔扎克和郎费罗的两句名言：

扩大自己的欲望，无异于将悬崖下的深谷挖得更深。（《两个新嫁娘》）

不要无事自寻烦恼，这句老话充满着精辟的哲理。（《金色的传说》）

至于他们是否能够理解和接受，这就要看他们各自的悟性了。

二、卓文君现象

早在先秦时代，贞节观念就已经在人们的思想中形成了。《周易·恒》有这样的记述：“象曰：妇人贞洁从一而终也。”当时，人们对妇女的再嫁并不竭力反对，态度很宽松。到了汉代，雄才大略的汉武帝的母亲是改嫁的，他的外祖母也是改嫁的。武帝即位后，并不讳言此事，他封外祖母为平原君；又追封外祖母的前夫为共侯，还专门设置了园陵。武帝的姐姐平阳公主也是个寡妇，许多人曾劝她改嫁已经发达了的卫青。她起初不肯，觉得卫青曾是自己的家奴，下嫁给家奴面子上实在不好受，但最后还是嫁给了卫青。可见，在平阳公主眼里，门第比贞节更为重要。汉末，著名的才女蔡文姬一生结过3次婚。她先是嫁给河东卫仲道，丈夫死后寡居在家。适逢战乱，她被胡骑虏获，带至南匈奴，做了左贤王的妃子，12年后，曹操称雄中原，看在同老朋友蔡邕的友情上，就把他的女儿蔡文姬用重金赎了回来。文姬到故土，又改嫁同郡董祀。然而，当时人并没有因此而歧视文姬。

秦汉时期，最大胆、最著名、同时也最受宋以后的理学家们谴责的再嫁寡妇，要数蜀郡临邛的卓文君。据《史记·司马相如传》记载，临邛人卓王孙家财巨万，仅家仆就有八百多个。一天，成都贫士司马相如受临邛令王吉的邀请前去作客。卓王孙闻讯，便设家宴待客。谁知客人到了100多，其中独缺司马相如。原来司马相如称病谢客，一应社交活动均不出席。后来，还是王吉亲自出马，费了不少口舌，这才把司马相如请到。相如一到，他的非凡气度立刻把在座的客人全都镇住了。酒过三巡，王吉倡议相如为大家弹奏一支琴曲，众人立刻随声附和。这时，相如心想，早就听说卓王孙的女儿文君长得倾城倾国，现今正寡居在家，我何不乘此机会

借琴曲试探试探？于是一边弹琴一边唱道“风兮凤兮归故乡，游遨四海求其凰。有一艳女在此堂，室迩（近）人遐（远）毒（煎敖）我肠，何由交接为鸳鸯?”客人们听了大饱耳福，一致要求相如再唱一曲。相如也不推辞，乘兴又唱道：“凤兮凤兮从凰栖，得托子尾永为妃。交情通体必和谐，中夜相从别有谁?”唱辞的结尾显然是暗示卓文君乘着夜色的掩护跟他私奔。宴会结束后，相如又寻找机会，用钱买通了文君的侍者，托她转达自己对文君的思慕之情。

再说卓文君本是个有心的女子，相如一入席，她就在窗后暗睹风采了。及至被他琴心一挑，殷勤一献，那枯萎的芳心就像喜逢雨露，顿时春意荡漾。到了夜里，文君便不告而别，跟相如私奔了。到了成都，相如穷得家徒四壁，日子实在没法过。不久，在文君的建议下，夫妻又来到临邛。他们卖掉了相如的全部车骑，又向亲友借了些钱，开了一家小酒店。为了维持生计，文君放下昔日阔小姐的架子，当垆卖酒；相如也只好收起名士风度，穿上“犊鼻裈”（一种围裙），和伙计们一起干活。

那卓王孙得知文君私奔时，曾气得火冒三丈，发誓不给女儿一分钱的陪嫁。后来又听说女儿竟回到老家丢人现眼，做起了小酒店的老板娘，真是羞愧得无地自容。然而，父女毕竟是父女，在亲友们的劝说下，卓王孙终于还是屈服了，只好认了司马相如这个女婿，并分给文君家仆百人，钱百万，及出嫁时的一些衣被财物。于是相如带着妻子又回到成都，置办田宅，过起了富人生活。

司马相如和卓文君的故事在后世一直流传不衰，还成了戏曲、小说、说唱文学中的热门题材。即使到了宋代以后，举国上下都在为烈女和节妇大唱赞歌，贞洁牌坊，比比皆是，人们却还是在津津乐道文君的故事，还是在读她的小说，看她的戏，欣赏他们夫妻的“风流韵事”。这一现象实在很值得注意。孟子说：“性犹湍水也，决诸东方而东流，决诸西方则西流。人性之无分于善不善，犹水之无分于东西也。”（《孟子·告子上》）按孟子逻辑，换一句话说就是“性犹湍水也，堵诸东方而西流，堵渚西方则东流。……”事实上是如此。尽管理学家们发誓要“存天理，灭人欲”，那奔涌在男女心中的情欲洪流还是没能消灭，它在现实中受到阻挡后，又转而在文艺的园地里找到了渲泻的突破口。由此可见，宋明理学家的见解和主张，实在没有被他们奉为祖师爷之一的孟轲高明。

当历史翻过公元1911年这一页之后，中国便进入了现代社会。随着西方文化的猛裂冲击，旧的传统观念由于显然不符合人性的自然趋向，便在“内外夹击”之下，很快土崩瓦解。于是，人们普遍认为，妇女的再嫁和寡妇、离婚妇女的自由恋爱，是天经地义的好事，既符合人性的要求，又对社会有利；至于那些依然矗立的贞节牌坊，则早就失去了它过去宣扬贞节观的意义，而成了来往过客和观光者们“自将磨洗认前朝”（杜牧《赤壁》）的“媒介”。从这个意义上来说，卓文君大胆的“再婚意识”有“超前”的意义，它远远超过了宋、元、明、清时期的“小脚女人”，也超过了好些满脑子“好女不嫁二夫”观念的“堂堂须眉。”

再婚妇女第一次婚姻的结束，一般由于两种原因：一是丈夫早逝；二是由于感

情破裂或其他原因而导致离婚。丈夫早逝，作妻子的总会在很长一段时间内沉浸在悲痛之中。有时睹物思人，想起丈夫在世的种种好处，不免把丈夫的品格加以主观的理想化，因而悲从中来；有时扪心自问，意识到自己过去对丈夫的许多不是，因而既内咎又后悔。这些都是人之常情。俗话说，“一夜夫妻百夜恩”，更何况几年乃至几十年的朝外相处，同甘共苦呢？然而，人死不能复生，生者的幸福毕竟不应成为死者的殉葬品，即使就死者生前的意愿来说，他也不会希望自己的妻子长期地沉浸于悲痛之中，孤独地、痛苦地、艰难地走完今后的人生。因此，对未亡人来说，她应该不让自己在痛苦中陷得太深，尽快地从生活的重创中恢复过来，坚强地挑起丈夫扔下的家庭重担，把子女们抚养成人，以告慰丈夫的在天之灵；同时，她也要勇敢地追求属于她自己的爱情和幸福，在成熟的条件下重建家庭，也让子女们重新有一个完整的家。

离婚后的心理则显然不同。如果妻子是离婚的主动者，那么，一旦离婚在法律上得到了承认，她就会有一种解脱感、轻松感。那从小磨擦发展到大争吵，再从大争吵发展到感情的彻底恶化和破裂，以及从分居到诉讼和法院裁决的整个过程，也仿佛成了一场昨夜的噩梦。然而，这段相对轻松的时期是短暂的；一般说来，心灵上的空虚感，感情上的孤独感，以及生活的艰难感，会很快占据离婚者的整个心灵。这时，驱散上述形形色色的痛苦感的最主要、最有效的方法，是重新寻求爱情，组织新的家庭。如果妻子是离婚中被动的一方，或者她虽然也清醒地意识到婚姻的破裂已无可挽回，但在感情上总有点藕断丝连，则离婚必然会在她的心灵上留下创伤，而这种创伤的感受完全不同于丧偶的痛苦。虽然离婚意味着有爱情的夫妻生活的结束，但新的爱情在哪里？重建家庭会不会幸福？前程的渺茫会使离婚妇女感到自己已经陷入了孤立无援的境地，艰难地品尝着人生的苦酒，从而渐渐丧失重新追求幸福的信心；特别当离婚妇女看到人家夫妻情意绵绵，互敬互爱，再回忆起自己同前夫的种种隔阂和矛盾，心头就会涌起一股难以名状的酸苦之情。春秋时著名的陷士楚狂接舆说：“往者不可谏，来者犹可追。”（《论语·微子》）美国文学家朗费罗说得更透彻：“不要用哭丧的眼光看待过去，因为过去已经一去不复返。要明智地改良现实，因为只有它才属于你。朝着尚不可知的未来前进，切莫退缩，要有男子气概。”（《海帕里昂》）这些先哲的名言对离婚的妇女如何正确地对待自己的过去。现在和未来实在是最有益的忠告。她们应该从过去失败的婚姻中吸取教训，慎重而积极地对待新的爱情和婚姻，勇敢地沿着脚下酌人生之路走向未来。

丧偶和离婚妇女的再婚，不仅社会舆论应该大力支持，家中亲属应该积极帮助，而且，成年的子女尤其要理解母亲的心情，做母亲再婚的促进者。有些子女不理解母亲，认为自己已经成人，母亲因父亲的早逝而造成的生活缺憾，完全可以由自己的加倍孝顺而得到弥补；他们不知道母亲从配偶那里得到的东西他们无论如何努力也是无法给予的。特别是当子女成家以后，母亲的孤独感就更加突出，因此她们要求再婚也就十分自然了。还有些子女是出于一种难堪的心理而反对母亲再婚。他们并非不懂母亲的心情，也知道再婚会给母亲的后半生带来幸福，但在感情上就

是不愿支持母亲再婚。只要我们稍加分析就会发现，造成他们难堪心理的正是旧时代崇尚的“一女不嫁二夫”的“贞节观”。因此，为了母亲的笑容和幸福，他们应该坚决地抛弃旧观念，顶住某些舆论可能给他们造成的“难堪”。我们常说：“谁言寸草心，报得三春辉?”（孟郊《游子吟》）如果这点“难堪”都无力战胜，还谈什么报答母亲的恩情呢？至于有些子女出于自私的心理（例如，担心母亲再婚后会全部或部分带走本来属于他们的财产。）而反对母亲的再婚，这种子女的品格就未免太低下了。

在中国文学史上有一个很著名的“谜”，这就是南北宋之交的优秀词人李清照是否改嫁的问题。南渡之前，李清照同丈夫赵明诚的夫妻恩爱和闺房之乐是广为后人称道的。她们共同收藏、整理、著录金石图书，比赛谁对书籍内容的记忆更准确，并且诗词唱和，互相切磋。后来，金兵南下，李清照随家南逃，不久，赵明诚就病死在湖州任上。赵明诚死后，李清照是否改嫁？古代的学者一直争论不休。我们且不说这两派谁的理由更加充分，且就他们的动机来说，都是不可取的：主张“改嫁”的无非是为才女未能守节而惋惜，或因才女的改嫁而贬低其人品及其作品的价值；主张“未改嫁”的则纯粹是因爱李清照的才华而竭力维护她的冰清玉洁。其实，在今天看来，国难当头，一个流落异乡的弱女子，为了生活的安全和幸福，完全有理由改嫁。至于李清照崇高的文学地位，决不会因改嫁与否而受到影响。这里不妨化用翰愈的《调张籍》诗来回敬历代对李清照的说三道四，并作为本文的结束：“易安（按：李清照字易安。原诗为“李杜”。）文章在，光焰万丈长。不知群儿愚，那用故谤伤！比蜉撼大树，可笑不自量。”

三、不重生女重生男

当人类跨人父系社会以后，由于受宗法的、功利的动机驱使，人们的生育观中对子女性别的偏好，便明显地倒向儿子一边。这一倾向在古代社会曾经延续了几千年，为当时的绝大多数人承认和接受。

中国的古代社会是“宗法社会”，这种社会体制的一个基本特征，就是以始祖的嫡长子一系递承而下为大宗，其余庶子为小宗，由此而分别系统。上自天子，下至庶人，都要受这一法则的支配。宗法观念成了古代社会等级制度赖以生存的保障。‘在宗法社会，男女结婚之后，女方就成了男方家庭中的一员，或者更确切地说，成了男方家族繁衍后代的“工具”，而所生子女则一律算作男方家族的新成员。由于传宗接代、继承香火这一孝道关系最为重要的任务（古语云：“不孝有三，无后为大。”）只能由儿子来完成，于是，同儿子相比，女儿便成了“不受欢迎的人”。时至今日，宗法社会早已不复存在，祠堂和族谱之类的古董也进了博物馆，婚后“从夫居”或“从妻居”的差别对夫妻双方及其家庭已不构成任何利益上的损害，而男女婚后生育的子女则被平等地视为夫妻双方及其家庭共同的后代，因此，宗法观念的残余——生育观中的重男轻女思想，已经丧失了存在的基础，该送进历史的博物馆了。

产生生育观中的重男轻女思想的另一个原因是功利的动机。功利的动机首先表现在战争中。在古代社会，部落与部落，民族与民族，国家与国家，经常为了生存的利益而互相征战；而在战争中，由于男子生理和心理上的特长——体格健壮，好勇斗狠，他们便成了战争兵力的唯一来源。于是，为了使本部落、本民族能够在战争中获胜，从而获得生存的权力，“重男轻女”便成了当时整个社会普遍接受的观念。今天，在世界范围之内虽说局部的战火仍然不断，但总的来说还是处于和平时期；而且，当人类进入近代和现代社会以后，科学技术的发达已经使武器越来越成为决定战争胜负的主要因素，人们早已不必把整个社会的男子全部投入战争，而女性的智慧和特长也同样可以在战争中发挥作用。因此，对社会得以生存来说，男女两者发挥的作用的差别是不大的，并且正日趋一致。

其次，功利的动机表现在生产劳动中。在人类进入父系社会的同时，人类也进入了农业社会。由于当时及以后很长一段时间内生产力水平的低下，致使农业生产主要是繁重的体力劳动；而从事繁重的体力劳动男子无疑具备了得天独厚的条件。因此，为了生产的发展和生活资料的丰富，农业社会的家庭几乎把儿子的降生视为“天官赐福”，而把女儿视为“赔钱货”。中国古代有句俗语，叫“盗不过五女之门”，是说一户有五个女儿的人家，连盗贼都不屑于光顾。因为，这五个女儿既不能下地种田，也不能出门做工，更不能五湖四海地做生意。虽然他们能做些女红，也能养蚕织布，贴补家用，但在商品流通极不发达的古代，这些收入对家庭的开支没有明显的补益作用；而且，为五位女儿置办嫁妆，对任何一个家庭来说，都是一个沉重的负担。在现代社会，妇女不适应的繁重艰苦的体力劳动已基本上由机械化、电气和电子的自动化设备“代劳”，而操纵、控制这些机器和设备，妇女不仅完全可以胜任，而且凭着女性的细心和耐心，可以比男子做得更好；甚至，有些职业和工种，又非妇女莫属。因此，既然“男女同工同酬”已成为事实，家庭在一个女儿的培养上所花费的支出决不会超过儿子，那么，做父母的实在没有理由仍然抱着“重男轻女”的陈旧偏见不放。

其三，功利的动机还表现在家庭生活中，而这方面的动机尤其表现在父母的赡养问题上。古语云：“养儿防老，积谷防饥”。为什么偏偏把女儿排斥在外呢？这是因为：古代的女儿一旦出嫁，就同娘家割断了经济的联系；而且，她们绝大多数人是“从夫居”，平时难得回家一次，更谈不上照顾年迈父母的饮食起居了。而儿子婚后一般与父母同住，在法律和道德上承担着赡养和照顾父母的责任。所以，也就难怪古代的父母要把儿子视为晚年生活的依靠和幸福的保障了。到了现代，社会的制度和家庭的结构都发生了深刻、巨大的变化。许多老人退休以后，都有退休金或养老金，因此，在经济上不必依赖小辈的资助。如果父母年老以后没有生活上的经济来源，那么，子女在法律上和道义上，负有同等赡养老人的义务。至于在照顾老人日常生活的问题上，目前儿子和女儿做出的贡献从总体上来说是相等的。基于以上认识，做父母的完全不应该把“防老”的希望仅仅寄托在儿子的身上，须知女儿这方面的作用决不会逊色于儿子的。《诗经·小雅·斯干》说：乃生男子，载寝之

床，载衣之裳，载弄之璋。其泣皇皇。朱芾斯皇，室家君王。乃生女子，载寝之地，载衣之裼，载弄之瓦。无非无仪，唯酒是议，无父母诒罪。这里的对比是何等的鲜明：生了儿子，就让他睡在床上，给他穿衣裳，让他玩一种玉制的礼器。他那啼哭，在父母听来，声音是那样的洪亮；于是便联想到孩子长大以后，会穿上红色的匝（即着于官服外的蔽膝），成为一家的家长，一家的统治者。与此相反，如果生了女儿，就让她睡在地上（按：周代居室不设床，地上铺席，人寝席上。生子则于席上特设一小床，乃重视之意。）把她包在襁保之中，让她玩陶制的纺锤。父母只希望女儿日后出嫁不要做错事，老老实实，规规矩矩，管好酿酒做饭之类的家务，不要给父母增加忧愁，这就算上上吉了。后来，人们贺人得子称“弄璋之喜”贺人生女称“弄瓦之喜”即典出于此。虽然，也许是出于礼貌，这才不得不称生女也是一喜，但“瓦”之所值几何？岂能同“湾”相比？再则古时候人如果年届不惑，家中已有好几个女儿，就是没有儿子，那么，这人在同亲朋好友交谈或书信来往时，就会称自己“膝下犹虚”，意即年老之后的依靠尚无着落。由此可知，古代对妇女的歧视从她们呱呱堕地一刻起，就已经开始了。即使有些人装得很洒脱，似乎他们已经泯灭了男女的界限，其实在他们的心灵深处，仍然存在着“男尊女卑”的思想。

然而，只有在下述两种情形之下，人们才会暂时地承认生男不如生女好。一是当战争兴起的时候，家中的男丁成了征兵的对象。一旦儿子被征招入伍'，随军出战，那必定是凶多吉少，多年的心血就要付诸东流了。这时，做父母的才会后悔当初真该生个女儿。唐代大诗人杜甫在《兵车行》中曾模仿一个清醒冷静的帝观者的口吻，揭示了那些眼看着儿子被送上战场的父母的心态：“信知生男恶，反是生女好，生女犹得嫁比邻生男埋没随百草。”二是眼看着人家的女儿嫁了一个大富大贵的女婿，全家人因此而“一步登天”。这方面最显著的例子是杨贵妃一家。杨贵妃受宠于唐明皇，明皇为了博取杨贵妃的欢心，便追赠杨父为齐国公；堂兄杨锋为鸿胪寺卿；堂兄杨奇为侍御史，并娶太华公主为妻；堂兄杨剑赐名国忠，多次进官进爵，权倾朝野。杨贵妃的 3 个姐姐也分别封为韩国夫人、虢国夫人、秦国夫人。当时人的心态，陈鸿的《长恨歌传》中记述道：“故当时谣咏有云：‘生女勿悲酸，生男勿喜欢。’又曰：‘男不封侯女作妃，看女却为门上楣。’其为人心羡慕如此。”当然，羡慕归羡慕，恐惧归恐惧，在人们心理的天平上，儿子的价值毕竟远远超过女儿。

在古代，尽管人们有严重的“重男轻女”倾向，但是，生男或者生女毕竟不是为人们的主观意志所左右的，古代人口中的男女比例按照自然法则的调节，基本上是平衡的。然而，在科学技术高度发达的今天，不仅妇女怀孕以后可以预测胎儿的性别，而且完全可以在怀孕之前就按夫妻双方的意志决定胎儿的性别。这样做的一个严重的后果就是人口的性别比例会因此而不平衡。

人口性别比例的失调，对家庭和社会都有不利的影响。就家庭而言，性别比例的失调会使一部分家庭的儿子或女儿找不到配偶；就社会而言，那么找不到配偶的

男女，必须会引起许多性关系中的道德问题。据前苏联有关部门统计，由于第二次世界大战和其他原因，前苏联的人口比例严重失调。70 年代中期，苏联的女性人口比男性多— 1700 多万。这一大批妇女由于人口性别比例的失去平衡而无法找到配偶；同时无配偶妇女同有妇之夫的往来，也成了前苏联当时离婚率上升的一个主要原因。因此，维持社会人口中男女性别的适当比例，不仅关系到社会的安全；而且关系到家庭的幸福；每一位文明、理智的公民，都不应有意地去破坏这种自然的平衡。

当一个新的生命降生的时候，做父母的以及家庭的一切成员，应该张开双臂热情、真诚地欢迎新生儿的到来。不管这个新的生命是儿子还是女儿，他或她都将给家庭注人新的血液，带来蓬勃的生气和无限的希望。如果她是个女儿，那她给父母带来的更多的是温馨和体贴；如果他是个儿子，那他在给父母增添许多麻烦的同时，也使父母感到极大的快乐。总而言之，“弄璋之喜”和“弄瓦之喜”在现代人价值观念的天平上，已经或应该具有绝对相等的份量。

四、遗产丰厚未必佳

东汉时，弘农郡（治所今河南灵宝）人杨震，以其丰富的学识和高尚的人品，被众生尊为“关西孔子”。他五十岁才开始做官。有一次，他调任东莱（郡名。治所在今山东掖县）太守。道经昌邑（县名。治所今山东钜野东南）时，县令王密是他在荆州刺史任上荐举的秀才，一天夜里“怀金十斤”来行贿。杨震说：“故人（指杨震自己）知君，君不知故人。何也?”那王县令误以为老座主怕受贿被人知道，就说：“深更半夜的，不会有人知道。”杨震见王密答非所问，也不去纠正，顺着他的思路问道：“天知，神知，我知，子知，怎么能说没人知道?”王密这才知道老座主是个主持公道、廉洁奉公的清官，羞愧而出。杨震为官坚持操守，不与官场上贪污成风、贿赂公行的习气同流合污，他的官作得并不小，但子孙们常常在家吃蔬菜，出门靠步行。他的老朋友和一些长辈劝他乘手中有权的机会多置些产业，以后可以留给子孙。杨震不听，说：“让后人称他们是廉洁奉公的清官的子孙，这份遗产，不是很丰厚吗?”后来，杨震的子孙果然很有出息，在东汉时世代为大官僚，乃至尸弘农杨氏也成了东汉时的大姓。身后之事，杨震未必能料到，但子孙们的出息却直接得益于他生前的言传身教。

杨震具体的“教子术”虽然未见于记人“治家格言”之类的文字，但他用自己现实的言行为子孙们树立了最好的为人处世的楷模。“清白家声”不是银行存款，未必会给子孙们带来利息，然而它是一种“遗传基因”，会通过潜移默化的影响代代相传，从而使后代受益无穷。《三字经》上说：“人遗子，金满赢，我教子，唯

一经。”这十二个字其实是对做父母的说的，选择的角度同杨震的“教子观”是相通的。

旧时中国私塾中传统的启蒙读物《三字经》，其最根本的宗旨是教孩子如何为人处世的基本要领。《三字经》开宗明义即阐述教育的重要性，强调父母对教育子女有不可推卸的责任：“人之初，性本善。性相近，习相远。苟不教，性乃迁。教之道，贵以专。昔孟母，择邻处，子不学，断机杼。”这里引用两个典故，一是“孟母王迁”。传说孟子幼年丧父，母仉氏守节，家住墓区附近。孟子耳濡目染，稍大一点就模仿嚎啕大哭、呼天抢地之类的行为。孟母一看，觉得这地方住下去对儿子的成长不利，就搬到市区居住。日子一长，孟子就模仿隔壁屠夫做生意、杀猪宰牛之类的事。孟母一见，觉得此处也不宜久住，就又搬到学宫附近居住。每月的初一、十五，官员们按惯例来此行礼跪拜，孟子受其影响，一一记在心里，还加以模仿。孟母这才满意。

第二个典故是“孟母断机”。孟子稍大，便师从孔子的孙子子思。有一次孟子感到厌倦了，就擅自跑回家里，当时，孟母正在织机房，一见儿子这么不争气，立即怒火中烧，用刀砍断了织机。孟子怪问其故，孟母说：“你的学业，就像我的织机，要靠日积月累、持之以恒的努力才能成功。如今，你半途而废，前功尽弃，同我的‘断机’不是一回事吗?”孟子感触很深，又回到子思那里，发愤学习，废寝忘食，遂成大儒。

上述杨震事迹和《三字经》中的两个典故，对做父母的搞好家庭教育很有启发。先说杨震事迹的启发。我们都知道，父母呕心沥血积聚家财以留给子孙，无非是为了使子孙的幸福有可靠的经济保障，或者希望子孙们能在自己创下的基业上“百尺竿头，更进一步”。然而，古人早就说过：“君子之泽，五世而斩”。到了现代，社会以更快的速度变化、发展着，父母经济、地位上的优势，已经不可泽被五世了，因此，社会的现实已使越来越多的父母明白，与其留给子女家财万贯，倒还不如从小教会他们如何在生活的风浪中搏击，并让他们尽可能掌握更多、更精的既为社会服务也为自己谋生的知识和技能。关于给子孙留钱财的问题，古人曾有过很透辟的认识：“儿孙胜于我，要钱做甚么；儿孙不如我，要钱做甚么。”（《增广贤文》）儿孙胜过长辈，即使祖上没有分文的遗产，他也会凭着自己出色的才能，白手起家，赤手空拳地从荆棘丛生的荒林中开出一条成功的路来。当然，想要儿孙胜过长辈，除去重视教育之外，别无良法。如果儿孙不如长辈，那么留给他们太多的遗产有时反而会给他们带来麻烦甚至灾难。关于钱财的害处，宋代诗人黄庭坚说：“藏书万卷可教子，遗金满缸常作灾。”（《胡逸老致虚庵》）西方人说得更具体，他们认为，在家庭内部，“金子使兄弟反目，金子使家庭不和”（希腊诗人阿那克里翁抒情诗《金子》）；在社会上，“财富本身就是危险。那会招引虚伪的朋友来到你的身边，贫穷就可能使虚伪的朋友离开”（雨果《海上劳工》）。因此如果明明知道子孙不如自己，这时最好的办法是赶快教他们具备能够顺利完成“守成”使命的素质和帮助他们确立平平安安过日子的宗旨。总之，任何明智的父母都会把希望子女

今后幸福的“着力点”定位于抓紧、抓好女子的教育上。

在杨震看来，让后人称他的子孙是清官之后，就是给他们最好的遗产。因为东汉取士有所谓“贤良方正”科，清官之后自然极有可能被地方上推举，从而通过举贤良方正而踏人仕途。我们的视角同杨震不同，今天，一个品德高尚、趣味高雅、风气良好、气氛和睦的家庭，就是孩子最好的学校。当孩子刚刚诞生，一进入家庭的门槛，家庭对他们的塑造或者说教育，也就开始了。孩子是单纯的，他们对周围环境、特别是对父母亲的言行感受很灵敏，接受很快。事实上，父母在子女的面前，几乎每时每刻都在扮演“家庭教师”的角色，他们对人生、对家庭、对友谊、对长辈、对邻居、对劳动、对金钱的态度，在很大的程度上影响着子女早期人生观的形成。因此，年轻的父母从孩子诞生的第一天起，就应该意识到自己“家庭教师”的职责，时时处处注意用无声的语言教育孩子；如果明知自己身上有许多缺点，那么作了父母，就应该力求彻底克服，以提高自己品德、修养作风的品位，不要把缺点“遗传”给孩子。

再说孟母教子的故事对我们的启示。孟子后来之所以会成为“亚圣”，同他母亲的苦心教育是分不开的。孩子的成长方向，除了家庭风气的薰陶之外，最重要的影响来自家庭周围的社会风气。战国后期的儒家思想家荀况在《劝学篇》中说：

蓬生麻中，不扶而直；白沙在涅，与之俱黑。兰槐之根是为芷。其渐之滫，君子不近，庶人不服。其质非不美也，所渐者然也。故君子居必择乡，游必就士，所以防邪僻而近中正也。

这段“妙喻联珠”的格言，归纳起来就是提醒人们“近朱者赤，近墨者黑”，不要同品德不良者交往，以免受其影响。孟母虽说是个妇女，但她的见识远远超过了男子。后来由荀子揭示的家庭和社会生活规律，她早就深切地领会了，并且“锲而不舍”地在实践中运用。对孩子进行家庭教育的，除父母之外，还可能有他们的其他长辈，但是，这些长辈的人数再怎么多也不能同孩子在社会上接触的人数相比。如果孩子所处的环境品格低下，那么，尽管他在家庭中接受了良好的教育，一出家门，踏入他所处的那个环境之后，良好的家教产生的“正效应”马上会被不良的环境势力形成的“负效应”完全抵消。况且，“从善如登，从恶如崩，”的人之特性，在孩子身上表现得也很明显，他们往往更容易接受外界的不良影响。正是基于对人性的透彻了解，孟母才不厌其烦地三番两次搬家，以求给孩子寻找一个良好的社会环境。她那伟大的母爱至今仍是做母亲的（包括做父亲的）效法的榜样。

一方面，孟母断绝了不良的社会风气对儿子的影响，另一方面，她也十分注意家庭对儿子人格的塑造。有一次小轲问母亲：“东家杀猪做什么?”母亲随口开玩笑道：“杀猪给你吃呀!”话一出口，马上后悔，心想：“古代的贤母注重‘胎数’。现在，孩子正值长知识之际，就像处在人生道路的‘三岔口’上；我开了个玩笑哄他，不是启发他做人不诚实吗?”于是，孟母咬咬牙，向东家买了肉，回家给儿子吃。这则故事未见于《三字经》正文，清人贺兴思编著《三字经济解备要》时，把它附于孟母教子故事的注解中。通过这则故事，我们更可见孟母教子的身手不

凡。美国当代的社会学家赫茨为了弄清楚孩子为自己的父母究竟有什么样的要求，曾对五大洲的20多个国家进行了一次广泛的调查，他调查的对象是8～14岁的10万名儿童。结果，赫茨惊奇地发现，尽管这些孩子民族不同、国家不同、信仰不同、文化背景不同，他们对父母的不满和要求竟会大同小异。赫茨把孩子们对父母的主要要求归纳为10条，其中的第三条就是："任何时候都不要对孩子失信、撒谎，说话要算数。"赫茨通过科学的调查得出的结论，孟母在两千多年前就凭着她的直觉感受到了。试想，孟母如果不是狠狠心买下那几两肉来，那么，她的"失信"会在儿子的身上产生什么样的影响?

这则故事给我们的另一个启发是孟母十分重视儿子的早期品德教育。重视子女的早期品德教育，是中国传统文化的一大特色。孔子说："少成若天性，习惯如自然。"揭示了早期品德教育的优势。北齐的颜之推则明确提出了早期品德教育的最佳起步时机：当婴幼儿能够"识人颜色，知人喜怒"（《颜氏家训·教子第二》）时，教育就应开始了。他的观点同19世纪德国的乡村教师卡尔·威特极为接近。卡尔在他的《卡尔·威特的教育》一书中写道："儿童教育必须随着婴幼儿智力曙光的出现开始"这句话现在已经成了世界范围内幼儿教育的格言，然而早在公元六世纪时，类似的观点已经出现在中国人的著作中了。我们的祖先为什么重视早期品德教育？其中的理由，《颜氏训·教子》也说得很透彻："宜诫翻奖，应诃反笑，至有知识，谓法当尔。骄慢已习，方复制之，捶达至死而无威，忿怒日隆而增怨，逮于成长，终为败德。"这些思想在现代的格言中表达得更为简练明白："树小扶易直，树大扶直难。""幼时学的，石上刻的。"然而古人的早期品德教育思想和措施，毕竟不够系统，有些内容在今天看来也未必正确。根据现代社会学家和儿童教育学家的分析和概括，对幼儿进行早期的品德教育？应该掌握以下几条原则：一是要掌握孩子的心理状态，根据幼儿身心发展的规律施教。有时，孩子做错了事，在批评教育之余，也应肯定他们做这件事的原始动机中的某些好的方面，否则孩子会在委屈之余产生抵触情绪，从而影响批评教育的效果。二是要同子女建立起亲密、和谐的关系；平时不仅要允许孩子玩耍，而且要善于同孩子一起玩耍，在玩耍中增进同子女的互相了解和感情，这样做会增进教育子女的效果。三是对子女的教育要宽严适度，尤其应禁绝恐吓和体罚。采取这种方法的父母，他们的教育即使一时奏效，而其副作用也是很大的，例如，子女的性情会因此而变得孤僻，或倔强不近人情。这些早期品德教育的原则，在具体运用中，还应根据家庭、子女的特点而作相应的调整。当然，在现代社会，完整的早期教育应该包括德育、智育、美育，把孩子从小培养成全面发展的人才。

孩子除了要接受道德、人格的培养之外，还要接受知识和技能的培养。一般说来，知识和技能的培养主要依靠学校的教育；然而在这方面，父母也并非无所作为。"孟母断机"的故事告诉我们，做父母的在知识上虽然不是"万能博士"，但他们可以在子女的学习上发挥引导、督促、激励、支持的作用。孩子的求知欲往往不是天生的。圣如孟子尚且逃学，凡夫俗子当然更不用说了；魏晋时期的嵇康写过

一篇题为《难自然好学论》的文章，其立意一看题目便一目了然。然而，怎样才能引发孩子的求知欲？嵇康没有回答。根据现代心理学、教育学的研究，少年儿童的求知欲导源于两种心理因素：一是责任感，二是兴趣。如果做父母的能够帮助孩子理解他们今天的学习科技文化知识对日后为家庭、为社会、为人类作贡献所具有的意义，那么，这样的父母就已经帮助他们的孩子确立了责任感；如果做父母的平时热情保护孩子的好奇心，善于发现、引导、鼓励孩子的偶然性兴趣，并尽可能恰到好处地把兴趣同求知联系起来，那么，这样的父母一定能成功地引发孩子的学习兴趣。具备了责任感和兴趣这两个基础，求知欲自然会产生。然而，孩子们的思想、品格、性情尚未定型，波动大，变化快，反复多，这样，便要求父母在发现子女的学习态度、学习方法、学习方向等方面出现不良倾向时，能够及时加以督促、指正、激励，让偏离了航道的航船迅速拨正航向，并开足马力前进。总之，父母在子女的知识教育上所起的作用是宏观性的，这同他们在子女的品德教育上所起的微观性的作用是不同的。当然，如果做父母的能够多掌握一些科学文化知识，懂一点心理学、教育学，并能在课余对子女作一些具体的辅导，那就更加理想了。

也许有人认为：时代进步了，社会上的教育机构越来越多，越来越完善，家庭教育的作用就随之缩小了。其实，真实的情况正好相反：一方面，科学技术的突飞猛进，使知识教育的过程本身变得日趋复杂，因而，父母对子女学业上的引导和督促的责任也相应加重；另一方面，由于社会的进步，社会对人的要求也越来越高，而对人的塑造的任务，有很大的一部分是在家庭中完成的。此外，由于教育门类的分工日趋细致，家庭教育同学校教育和社会教育的配合的难度也大大提高。正是基于这样的认识，我们可以肯定地说：杨震的“遗产”和孟母的“苦心”，至今仍对搞好我们的家庭教育有很多值得重视的启发。

五、孝的现代意义

孝，是一种品德，也是一种操行。在中国古代的伦理思想中，孝意味着善事父母。同时，孝又与政治有着密切的关系；历代统治者无不崇扬孝道，表彰孝子，因为，一个按“钦定”的模子塑造出来的孝子，决不会犯上作乱，危及他们的统治。正如孔子的学生有若所说：“其为人也孝悌，而好犯上作乱者，未之有也。”于是，在五·四运动的浪潮中，旧礼教中的孝道便受到了猛烈的抨击。时隔七十多年之后，当我们今天平心静气地反思“善事父母”的“孝”，在家庭伦理中的作用和地位时，却不得不承认，孝是人类善良的天性，也是对父母的回报。

在先秦时代的诸子百家中，儒家提倡孝道最为积极。《论语》一书，多处论及孝道，从各个不同的侧面论述了孝的“内涵”和“外延”。而在《礼记》中，论及孝道的地方就更多了。孔子有一个很得意的门生，名叫曾子，他把老师所倡导的“孝”加以阐发，写了一本《孝经》。根据曾子的意思，孝敬父母不过是“小孝”；把天下的老百姓都视为自己的父母，这才是“大孝”。后来，《孝经》和《论语》、《礼记》等书都被列入专制时代“神圣不可侵犯”的“十三经”之中，孝也就自然

成为当时社会一个重要的道德规范。

孝不仅在家庭伦理方面具有重要的地位，而且在国家政治方面也发生过重要而深远的影响。汉朝武帝以后，地方上可以向中央或上级部门推举人才，以充任各级政府部门的官员。这种推举有两类：一类叫孝廉，是孝行及其他品德均很突出的士人；另一类叫秀才，是文才卓著者。于是，“上有所好，下必甚焉”，各地陆续涌现出大量的孝子孝女，以至有些不良之徒趁机以“孝”行骗，沽名钓誉。当时有一首民谣说：“举孝廉，父别居。举秀才，不知书。”揭露的就是这种假孝子和假秀才的丑态。汉朝以后，许多封建皇朝都标榜“圣朝以孝治天下”。做官的人死了父母，不管他的官做得多大，都得向皇帝请假，回家乡去为父母守丧3年。如果他隐瞒丧事，那么监察御史马上可以提出“弹劾”，结果的处分可以严厉到“永远削职为民”。即使贵为天子，也不能坏了这条规矩。老皇帝死了，新皇帝得为“先帝”守丧3年。3年之内不得结婚。皇帝尚且如此，可见孝道在中国古代社会是如何的根深蒂固。

旧时代的孝道是一个体系，内容非常庞杂，而且随着时间的推移而变化发展。在今天看来，这个体系中的糟粕很多，例如，“天下无不是父母”、“不孝有三，无后为大”陈腐的教条，“昏定而晨省”和繁琐的丧事礼节等不必要的规矩，在今天都已没有再存在的必要了。但是，古人有些关于孝道的论述，对今人来说仍不乏借鉴的意义。

孝是什么？孝是爱，更确切地说是一种“回报的爱”。做父母的生下子女，养育了他或她20年，其中不知操了多少心，担了多少惊。这种代价的不可估量，只有当子女们也做了父母之后才能真正地深切感受到。现在父母老了，需要有人关心和照顾，这时，做子女的难道还有理由推托责任吗？唐朝人孟郊说：“谁言寸草心，报得三春晖。”（《游子吟》）要说回报，做子女的欠父母的实在太多了，永远也无法还清。

《论语·阳货》中有一个故事，有一天，宰我问老师孔子：“父母死后为什么要守丧3年呢？我看一年也就足够了。”孔子听后不很满意，对其他学生说：“宰我这人真没良心！子女3岁以后，才能离开父母的怀抱，所以为父母守丧3年便成了天下的通则。”这则故事，再清楚不过地说明儒家所说的孝其实正是一种回报的爱'。我们且把父母视为曾经尽心竭力照顾过我们的老朋友，难道就不应该在他们需要我们的时候，也尽心竭力地为他们服务几年吗？从这一点来说，孝顺父母乃是社会伦理中天经地义的“第一要义”。如果一个人不孝顺自己的父母，那别人怎能相信他会爱他的同学、同事、上司、部下、朋友、邻居呢？《孝经》上说：“孝，德之本也。”（《开宗明义章》）失去了“孝”这个道德品质的根本，也就成了“缺德”之人了。这一论断，至今仍未过时。

西方有一个很著名的寓言故事说：有一次，大象和蚂蚁比赛。大象用鼻子卷起一棵大树；蚂蚁咬断了一根小草结果，上帝评判；蚂蚁胜。我们孝顺父母，总要尽心竭力，能做到这一点，也就问心无愧了。孔子的另一位学生子夏曾经说过：“事

父母能竭其力。”这句话后来被编人《论语·学而》篇中。“事父母能竭其力”，就是讲的孝道，其关键在一“竭”字。一位大富豪，他能以花园、别墅来让父母安度晚年，但一位落拓书生或一位公司的小职员却只能以斗室奉母。我们能责怪后者未尽孝心吗？不能。古人曾经说过：“百善孝为先，原心不原迹，原心贫家无孝子。”只要尽了心，竭了力，即使财力不足，能力有限，父母、亲属总会理解我们的。

如果做子女的能为父母创造一个舒适的生活条件，是否称得上孝了呢？这也未必。根据孔子的解释，孝不仅在于“能养”，更在于“能敬”。因为，我们养一只狗，养一匹马也要给它吃饱，住好；对待父母如果不尊敬他们，这同对待犬、马有什么区别呢？尊敬，首先应该体现在心灵上，只有从内心深处迸发出对父母真诚的敬爱，才能时时处处尊敬父母，否则，口是心非，阳奉阴违，结果施之者勉强，受之者痛苦，枉费了许多心思。

一个人干他不愿意干的事，即使掩饰得再好，也总要在脸上反映出来，所以，有一次子夏去问孝时，孔子就对他说：“色难。有事弟子服其劳，有酒食，先生馔。曾是以为考乎？”孔子这段话说得很深刻。父母和长辈们有事，子女和小辈有钱的出钱，有力的出力；等有了好吃的，好喝的，或者其他的舒适享受，则让父母和长辈们先享用。做到这些，孔子认为还不能说是尽到了孝道，他说，尽孝道最难的是态度。如果我们在为父母做事时恶声恶气，或者把脸拉得长长的，做父母的看在眼里，心里会好受吗？“色”虽然是外在的表现，但通过它却能看到一个人的内心。只有做子女的具有发自内心的对父母的尊敬，才会把“色难”转化成“色不难”。

一个敬爱自己父母的子女，对父母随着年龄的增长而发生的生理和心理上的变化，应该有所了解。《论语》上也说：“父母之年，不可不知也，一则以喜，一则以忧。”但现代子女了解父母的年龄，是为了更好地恪尽现代的孝道。老年人往往会变得健忘和反应迟钝，小辈们就应想方设法让老人多动脑子，平时多和老人说话，决不要对老人的健忘和迟钝表现出不耐烦甚至厌恶；老年人往往或多或少的患有一些慢性病，小辈们就应该关心他们的病情的发展，用适当的方式督促他们在日常生活中建立起有利健康的生活习惯，并定期陪伴老人去医院检查和治疗；老年人往往爱发牢骚，喜欢夸耀自己年轻时如何如何了得，这时，小辈们应该善于用言语化解矛盾，用乐观、豁达的情绪感染老人，注意倾听老人们的意见，切不可冲撞他们或者扫了他们的兴。须知：老人们发发牢骚或吹吹过去，是他们获得心理平衡的一种方式，对家庭不会造成有害的影响；老年人往往多疑，因此，小辈们就应该用十分诚恳的态度、十分明白的话语同老人讲话，这样，当老人明白地理解了意思之后，他们就不容易起疑心了；老年人往往遇事固执呆板，自尊心很强，小辈们就应该尽量不违拗他们的意志，在一些重要的家庭事务的决策上，也倾听他们的意见。这样做，一方面是尊重老人，另一方面，也可以从老人们丰富的阅历和经验中获取启发和借鉴。如果老人们的意见未被采纳，也应耐心、仔细地向他们解释清楚其中的理由，这样，老人们还是可以理解的；老年人对孙子和孙女往往既疼爱，又希望受到他们的尊敬，因此，小辈们就应该言传身教，引导自己的子女从小养成敬老爱

老的习惯。《三字经》上说："养不孝，父之过。"老人们往往会把孩子们的无礼归咎于他们的父母，如果忽视了对孩子尊老爱老的教育，有时甚至会影响老人与小辈们的关系；老人们往往会变得性格沉默，内心孤寂，这时，小辈们除了应该多抽时间同他们谈家常、聊天之外，还应主动邀请他们参加家庭的娱乐活动，让他们感受到与儿孙们在一起的天伦之乐；有些老人，往往有很强的事业心，但年龄不饶人，自然规律迫使他们离开了事业的天地。然则，在安度晚年的时候，他们仍然希望自己的子女能在事业上"青出于蓝"，这时，子女就应该不辜负父母的期望，努力奋斗，使自己的事业蒸蒸日上，以告慰白发高堂。

有一次，鲁国大夫孟懿子向孔子请教孝道。孔子说了两个字："无违"。从字面上说，孔子似乎要人们对父母的意见"言听计从"。后来，孔子向他的学生樊迟解释了"无违"两字的含义："生，事之以礼；死，葬之以礼，祭之以礼。"礼这个概念很难解释，它是中国传统文化重要的一环。礼的根本精神，是"中庸"，即不偏倚、恰到好处境界的追求。孔子的意思是说：对父母的"无违"是有前提的，即父母的意见要合"礼"，子女的态度和行动要合"礼"。这样，孔子"孝"的思想就显得更加圆满了。如果父母的意见或者行动显然是错误的，那做子女的该怎么办呢？孔子建议说："事父母几谏。"见志不从，又敬不违，劳而不怨广（《论语·里仁》）所谓"几谏"，就是温和的、含蓄的、在适当场合之下的劝告。"几谏"不从，"又敬不违，劳而不怨"。为什么必须这样温顺呢？因为子女的立场未必正确，如果这时马上变"几谏"为"强谏"父母在心理上便很难适应。到此为止，孔子的意见都是正确的。但是，如果父母的意见错得明显，而且事关重大，那子女该怎么办呢？对此孔子虽然没有教我们对策，但他的学生曾子在《孝经》中却记录了老师的思想。有一次，曾子问老师："子从文乏，可谓孝乎？"孔子答道："文有争子，则身不陷于不义。……故当不义，则争之。从父之令，又焉得为孝乎？"很显然，主是与非、成与败、兴与衰等重大问题上，孔子的孝道是不含糊的。如果父母固执错误的意见，做子女的就应该据理力争。这个"争"字包含两方面的意义，一是不从父命，二是力争说服父母放弃错误的意见。争，不是要我们去争个面红耳赤，而是要以适当的方式、在适当的场合、用温和的态度坚持正确的意见，使父母免于陷于不义。由此可见，后来的宋明理学把孝道解释为"天下无不是的父母"，实在不是孔子和先秦时儒家的意见。关于"争"的策略，明朝人洪应明《菜根谭》中有几句话可供我们借鉴，他说："家人有过不宜暴扬，不易轻弃。此事难言，借他事隐讽之；今日不悟，俟来日正警之，如春风之解冻，和气之消冰，才是家庭的典范。"对一般家人尚应如此，当我们企图改变父母的某些意见和行为时，自然更应注意策略，谨慎从事了。

古人颂扬"羊跪乳，鸟反哺"式的孝道，今人把孝解释为"爱的回报"。然而，如果把孝道理解为血缘关系下的物质与精神的等价交换，这就使孝道庸俗化了。而且，在这种观念的指导下，为父母的时时处处记着自己对子女的"赐予"，坐在太师椅上等待着子女前来谢恩、报答，这就在两代之间埋下了不和睦的种子；

同时，做子女的老是惦记着从出娘胎就开始欠下父母的那笔永远也无法还清的债，无形之中也：在自己的背上压上了精神的“包袱”，从而妨碍自己在事业上追求更远大的发展。洪应明说：“父慈子孝，兄友弟恭，纵做到极处，俱是合当如是，著不得一毫感激念头。如施者任德，受者怀恩，便是路人，便成市道矣。”（《菜根谭》）其识见独到而深刻，堪称是对孝——这种“回报的爱”的极重要的补充说明。

第二章　夫妻相处

第一节　夫妻之别

一、生理差别

也许你已对这一问题略知一二，不过它们中的大部分仍会使你惊诧不已。比如男人身体中的每一个细胞都有一个全然不同于女人的细胞染色体构造，这一点你可知道?

女性具有更旺盛的生命力。在过去的130年中，女人的寿命从42岁增加至74岁，男人只从40岁增加到68岁。在我国，女性的寿命比男性长3~4年，这是由于女人具有与男人不同的染色体构造。

女性的脑平均重44盎司，男性则为50盎司，不过，这并不表示智力的不同。

男性和女性具有不同的骨质结构。女人的头较短；面部较宽，下颚较平，腿较短，躯干较长。

一般地说，女性的新陈代谢低于男性。

女性的血液包含较多的水分和数量不到20%的红细胞。由于红细胞的作用是为肌体的细胞供氧，所以，女性较易疲劳和昏厥。因此，女性的体质生命力对于“生存期”是有限的。

女性的心跳更为迅速（平均每分钟80次，而男人是每分钟72次）。女人的血压比男人低10毫米汞柱，而且每分钟都在变化，但却很少有患高血压的倾向——至少在绝经期之前是这样。

女性的肺活量或呼吸力特别明显地低于男性。

平均起来，男性拥有的体力比女人多50%，一个男子身体重量的40%是肌肉，而女人只有23%是肌肉。

女人一般比男人有更好的听觉，当她们老了的时候，耳朵退化较晚。不过，当一个女人的听觉随着年龄的增加而开始出现退化迹象时，其退化速度比男人快。

男人的视力比女人锐利。不过，研究已经发现，女人在暗房里可以拿到男人所看不到的东西；在浓雾中，可以比男人早几秒看到光；女人很少色盲。

女性的甲状腺较大较活跃。在孕期和经期它便扩张开来，它使女性特别易于患甲状腺肿大症；它为女性提供了抵御感冒的力量；它是与女人那肌肤光滑，相对无毛的身体和皮下脂肪层联结在一起的。

女性具有几种独特而重要的生理功能；月经、怀孕、哺乳。女性的荷尔蒙激素不仅与男性在类型上不同，而且数量也比较多。

女人比男人更能经受高温，这是由于女人的新陈代谢较慢。

女人的忍耐力比男人强，口忍受饥饿和承受精神压力。

超过正常体重标准的女性比男性多，不过，一般男性的体重都比标准超过20～30磅，而女人平均起重为15～25磅。

女性的记忆力似乎比男性好，尤其是对那些与她分别了一段时间的人。

女性的睡眠功能较男性好，患失眠的男性数目是女性的两倍；男人的睡眠时间，每天平均比女人少25分钟。

女性长粉刺的机会比男人少，因为男性雄性激素水平较高，刺激皮脂腺产生脂皮，堵塞毛孔，引起感染。

女性在哭泣时会诉说喉咙硬咽，而男性在哭泣时双眼会水汪汪的。

在智力测验中，女孩的语言方面较男孩好，但男孩的机械方面则胜过女孩一筹。

唱歌走音的男性比女性多。

二、心理差别

同男子相比，女人更易于关心人。女人对人和感情怀有较深的兴趣，而男人则较为倾心于那些能通过逻辑推论加以理解的实物。男人更易于处于挑战——应战的立场，为统治地位决一胜负。因此，他们对足球和拳击比赛发生兴趣，因为在拳击场里很难发展起亲密友爱的关系。

在与其他人建立亲密无间的关系方面，男人通常不甚热心或少有见识的。例如，购买婚姻书籍的通常是女人。对于参加某些社会团体最先产生兴趣的也往往是她们。如果一个男人认识到他的妻子天性就乐于培养关系，那么他就可以轻松地接受这些天然倾向，并选择建立一种更好的婚姻生活。

男人和女人在心理、精神、情感方面不同主要有以下这些：

友谊：男性在年轻时会交很多朋友，但女性过了中年以后，才会有更多朋友。

谈恋爱：约有25%的男性在第一次约会时就爱上对方；但女性到了第四次约

会，才有15%爱上对方。

作决定：女性作决定的速度比男性快。

支配别人：入学前的男孩比女孩更爱支配别人。中学时期的男孩子也比女孩爱支配别人。成年后婚姻生活越长久，妻子就越成为被支配者。

爱侣的死：男性时常害怕爱侣会被杀或自杀，而女性则常常害怕爱侣会遭受意外的事故或年老死去。

工作：男人喜欢冲锋式的工作，间隔休息，而女人则喜欢以同一个节奏工作。

谣言：大多数对成年人所做的调查都显示，男性和女性爱搬弄是非的程度是一样的。

阻止罪行：研究显示，遇到坏人时反抗的女性比男性多25%。

酗酒：约有2/3或4/5的酗酒者都是男性。10个丈夫当中，只有一个会与酗酒的妻子生活；但10个妻子之中，却有9个会继续与酗酒的丈夫生活。

婚姻与罪行：犯罪的单身男性比已婚男性多，而犯罪的单身女性则比已婚女性少。

婚姻与快乐：声称快乐满足的已婚男性几乎是单身男性的两倍。但已婚的女性却比单身女性更常表示不快乐，不管有了孩子与否。

流产：流产的胚胎大多数是男性。

做梦：男性较经常梦见陌生环境里的陌生人，一般多与陌生人及暴力有关，他们梦见男性的次数是梦见女性的两倍。即使梦见女性，也多半是与性爱有关的。

女性在梦境中，总是梦见熟识环境里的朋友和亲人。女性的梦境通常是在户内，梦境的气氛大多是友善的，除非是正值月经之前——这时候的女性在做梦时会觉得懊恼、厌烦及紧张不安。

女人喜欢隐藏她们最深的感情，男人则喜欢让对方知道。

如果妇人穿围裙，喜欢把结打在后面，而男人穿围裙，喜欢把结打在前面。

如果你问一个男人："这个面包是从哪里买来的！"他会告诉你；而把这问题问一个女人，她通常会反问："有什么问题吗？"

女人到家门口才会掏出开门的钥匙，但男人一早就已掏了出来。

女人划火柴时，总是把火柴划出，而男人总是划人，一个著名的心理学家说，那主要是女人怕烧到了自己。

一家德国报纸组织了一次测验，在慕尼黑的一间商店内装了一面长镜，然后观察经过长镜的男女，看他们有着怎样的反应。在8小时的观察中，共有1620个女人经过这面长镜，1/3停下来短暂望望她们自己；而差不多所有600个经过长镜的男人，都停下来好好的望望自己，大多数又往后望，看看是否被人注意。

男人倾向于通过肉体方面的暴力，表明他们的敌意，而女人则较为倾向头口表达。

塞西尔·奥兹本博士在他的《理解伴侣的艺术》一书中说，女人乃是其所认识的人及周围事物的一个密不可分的部分，她们与环境共同形成一个"整体"。虽然

男人也与他人和环境相联系，但他们通常不愿意把自己的个性同它们混淆在一起，而是多少保持点距离。这就是为何女人总是把她的家庭视为自身的延伸，当它受到其他人批评时，她就会感到受到伤害的缘故。

总之，女人倾向于在亲密无间的关系中发现自己的个性，而男人则通过其所从事的职业获得这些个性。

由于女人与其他人及其周围环境有着情感的一致性，所以，对于那些也许会影响她的关系的变化，她需要更多的时间才能适应。男人则可能通过逻辑推论权衡某种变化的利弊，并且迅速做好精神准备。比如说搬家吧，由于女人的注意力总是集中于搬家所带来的直接后果，所以在对搬家的益处发生好感以前，她首先需要用些时间去对付开始的忙乱与整顿。然后才会对搬家的益处感到高兴。

女人十分重视自己在家庭和社会生活中的价值。男人应该明白，女人不是家庭或社会生活中的附属成分。导致婚姻失败的主要原因是夫妻之间缺少沟通。而造成这种现象的原因是各自不了解对方的要求和心愿。作为妻子，她的心愿之一是与丈夫分担他事业中的困难，同享事业中的成就。

许多丈夫自以为和妻子沟通得很多，其实，他们的所谓“沟通”经常是冷冰冰的指示，如“星期四晚上我回来得晚一点”，“什么时候吃饭？我饿了”，“别等我吃晚饭了等等”，对妻子来说，这根本不叫“沟通”。她们需要的是对她们的尊敬、爱护，给她们以温暖，跟她们交流思想。曾经有这样一对夫妻，他们的婚姻一直是美满的。丈夫在一家保险公司任经理，妻子在家照顾两个孩子和料理家务。但是慢慢地发觉丈夫越来越不愿跟她讲公司的事了，而且整天忙于工作，早出晚归，乃至后来索性不同她谈自己的工作了。她为自己被置于丈夫事业大门之外而痛心。更使她受不了的，是在一次庆贺丈夫提升的招待会上，当她和一位与丈夫共事六年的助手握手时，这位助手竟惊讶的放开她的手，对她丈夫说：“哎呀！我不知道你已经结婚了。”她原以为丈夫的成就也有自己为他解除家务琐事的贡献，现在看来，丈夫的成就是他个人的，她与此根本无关。因此，他们之间的隔阂日益加深，以至发展到提出离婚。若是那位丈夫珍惜妻子对自己的作用和价值；他至少会让妻子感到，她是丈夫事业中的一份力量。

女人与男人的另一个不同之处就是她们的力气是表现在韧性上。

女人体内的化学构成与男人不同，一般说来，她们体内脂肪较多，肌肉较少，因此在活动中，她们耐久性较之男性要大得多。比如一男一女两位长跑者；他们年龄、身体素质等方面基本相等，在大多情况下，女的虽不比男的跑得快，但却会比男的跑的时间长。这时是因为，在跑的过程中，男女运动员都要靠体内的糖原质提供“燃料”，但糖原质提供的“燃料”是有限的，这就需要脂肪取而代之，继续提供“燃料”。据某大学搞的一系列考察证明，女人体重中有25%是脂肪，而男人体内脂肪重量只占15%。因此，在糖原质“燃料”用尽之后，女人能长时间地、有效利用脂肪提供的“燃料”，保持旺盛的体力，而男人则精疲力竭了。

一位丈夫曾认为自己的妻子弱不禁风，“连果酱瓶的盖子都拧不开”，每次到市

场买东西，都得由他帮着把大大小小的包拿进车子。一个星期天，他俩到郊外滑雪，一天滑了好几个小时。回到家后，他累得一屁股坐在沙发上，再也不想动了，而她的妻子却又是准备晚饭，又是烤蛋糕，忙个不停。刚刚7点丈夫就上床睡了，而妻子却一边看电视，一边织毛衣，好像一点也不感到累。他对此真是莫名其妙，甚至还误认为他妻子“平时假装体弱力薄”，以便让他干重活。

其实，他不懂得，这是女人用另一种方式表现她们的力气。

三、直觉上的差别

一般说来，人的大脑分右半脑和左半脑，分别控制着思维和观察。左半脑控制着“语言能力”如听、说、写等。右半脑控制“视觉能力”如形、色等。

就儿童而言，女孩的左半脑比男孩的发育得快，而男孩的右半脑又比女孩发育得早。这就是为什么女的说话、写作能力比男孩强，而男孩的拼凑汽车模型的能力又比女孩强的原因。

成年男女的大脑功能的区别也很重要。当一个男人在读书时，他用左半脑；当他看地图、找旅游地点时，他用右半脑。而女人的脑分工不是如此分明。控制视觉能力的部分也有语言的功能，控制语言能力的部分又有视觉的功能。因此，她们往往同时用大脑的两个部分处理事务。这就使她们在某些方面比男人更具有观察力。这种靠直觉帮助思考的本领，也使得她们在和别人说话时，常常不是单听对方说话，而且还观察说话人的表情、衣着、动作等，从中探察出对方的意思。因此，她们在发觉人们嘴上说的和心理想的是否一致上，是占优势的。

一位著名心理学家曾说：假如我能够重新来到这个世界上，我相信有一件事我是无能为力的。那就是女人的直觉。

吉米计划投资5万元做一笔满有把握的生意。他已从各个角度仔细地对这笔生意进行了推敲，并根据逻辑推论判断它不会失败。在签定了一份合同并向对方支付一张支票后，他决定把投资的事告诉妻子。

刚听他讲了几个细节，妻子立即对这笔交易感到不安。吉米察觉到妻子的不安后变得十分生气。他问她为什么会有这种感觉。妻子说不来什么逻辑的理由。因为她没有这样的理由。她所知道的只是它“不大对头”。最后，吉米让步了，他到对方那里。要求退还他的投资。“你简直发疯了”，当事人在还给吉米钱时说道，没过多久，参与这笔交易的所有组织者和投资者都受到了联邦政府的指控。吉米妻子的直觉不仅拯救了他的5万元资金，而且使吉米免遭牢狱之苦。

另一位美国心理学家也对“女人的直觉”做过精彩的描述：“如果收音机不响了，若以为是电子管或变压器出了毛病那可就是傻了。其实你只须在书桌的抽屉上拍三下。马上，播音员的声音就会冒出来。清晰得好像他就站在你的房间当中讲话一般。”

这种“女人的直觉”确切地说是什么？它其实并不是什么神秘的东西，根据由美国斯坦福大学神经心理学家迈吉尼期和特利布期领导的研究小组报告，女子捕捉

阈下信息比男子更为迅速准确。由于这种直觉是以无意识的精神过程为基础的。所以，许多女子并不能对她们的感觉方式做出一定的说明。女子只在“悟到”或“感觉到”某种结果，而男子则倾向于遵循逻辑对结果和人物进行分析。

在人际交往中，女性的直觉表现为她们能鉴貌辨色，从对方的面部表情、动作及声调了解言下之意。德国神经与精神科专家韦伯博士认为，这可能是由于女性脑部左右两部分联结得比男性紧密，能将接收到的讯号迅速地来回传递，反复思考。

四、性差别

女子的性功能和男子一样，都是在大脑皮层性器官的代表区（性中枢）：间脑和视丘下部性功能中枢等健全的神经系统和内分泌系统的调节下完成的。

但男女性功能有着明显的差异，各有其特点：

（1）男子性欲比较强烈、旺盛。女子性欲相对较弱。女子的性欲一般与其月经周期相关，而男子的性欲则是经常的。荷尔蒙激素是激起男子性欲的主要因素。

（2）男子性冲动出现较快，可随时激动，迅速发展，短时间（几分钟内），即可进入性高潮，引起射精。射精后性欲迅速消退，结束整个性生活过程。女子性冲动发生较慢，不像男子那样容易激动，激动后性欲发展较慢（性兴奋后常有一个性欲稳定或持续阶段），持续时间和达到性欲高潮的时间较长。

而且性欲达到高潮后，并不像男子那样迅速消退，而是慢慢消退，结束整个性生活过程。

（3）男子性欲集中表现在性器官上，女子性欲表现复杂而广泛。

（4）女子的性欲多半依赖于男子的触摸和罗曼蒂克的语言，她更为男子的人格所吸引。而男子的性欲则是被视觉印象激起的。男人通常不会瞧不起生理上吸引着他的女人。

（5）对于性生活，男子很少或者不需要进行什么准备，而女子则常常需要数小时的情感准备和精神准备。一次粗暴无礼的对待可以使她十分容易地一连数日没有性欲望。

在夫妻的性生活当中应了解这些差异，这样就有助于夫妻性生活的和谐。

第二节　互相尊重

一、夫妻之爱

男女之爱有着无穷的魅力，而夫妻之爱却相对要有限得多，不仅是因为“夫妻之爱”的概念从属于“男女之爱”这一大范畴，而更主要是由于婚姻生活之中夫妻之爱的复杂性，它确曾困扰了一代又一代的哲人，也许它是个谁也无法说清的谜。

婚姻真的是爱情的坟墓吗?

也不知是怎么一回事儿，不少在热恋期原本很有一些魅力的情人们，及至进人洞房，就象进入了盘丝洞，招了魔障，那缕缕情丝也不知被哪位无情的神灵一盘又一盘地绕了去。结果，使得两情婵娟依旧者实属少见，而“生育合作社”或“经济共同体”式的务实性“感情结构”，不无令人遗憾地成为不少家庭的主调，真象是应了“婚姻是爱情的坟墓”之说啦。

不知第一位给“爱情坟墓说”提供理论依据的权威人士到底是谁，不过罗曼·罗兰在他的长篇小说《约翰·克利斯朵夫》里确实给某些有此遭遇的人们画过像，他说：“初期的爱情只需要极少的养料！只需能彼此见到，走过的时候轻轻碰一下，心中就会涌出一股幻想的力量，创造出她的爱情；一点极无聊的小事就能使她销魂荡魄；将来她因为逐渐得到了满足而逐渐变得苛求的时候，终于在欲望的对象完全被占有了之后，就没有这种境界了。”罗曼·罗兰这里的限定范围是很明确的：对欲望的对象的企图占有者来说，初恋时所展现的爱的魅力，往往是会因欲望的实现——完全占有而告消失的。

同时，也不知率先对“爱情坟墓说”进行驳斥的行家是哪一位，然而，车尔尼雪夫斯基曾断然立论：“爱情赐于万事万物的魅力，其实决不应该是人生的短暂现象，这一道绚烂的生命的光芒，不应该仅仅照耀着探求和渴慕时期，这个时期其实应该相当于一天的黎明，黎明虽然可爱，美丽，但在接踵而至的白天，那光和热却比黎明时分更大更多。”这位文学老人看法再明白不过了：婚姻非但不是爱情的坟墓，而且应该是爱情不断升华的起点。

不过，平心而论，这两位文学大师貌似相悖的立论，其实从某个侧面、某种前提下来加以理解倒是统一的。婚后能不能保持和如何保持爱的魅力的问题实在是仁者见仁、智者见智。无怪乎英国哲学大师罗素对此也不得不耍了个花招，他摊开双手，以无可奈何的神态和揶揄的口吻说：“婚姻就象一个金色的鸟笼，在外面的想进去，在里面的却想出来。”

爱的魅力是一个过程

我们无意给大师们关于恋爱、婚姻的议论和稀泥，说实在的，他们的议论都是用心良苦、富有哲理的。照理说，“婚姻就是爱情”（燕妮语）。然而，如果一对恋人彼此所生发的“魅力”真像罗曼·罗兰所说的那样，只是满足于“极少的养料”，而且因为“得到了满足而逐渐变得苛求”以图达到“终于把欲望的对象完全占有”的目的，那么，这样的婚姻必然会转化为爱的囚牢；进一步说，他们之间的本质含义也很难说。

曾有这样一对青年恋人，他们在热恋期间举止文明、衣冠楚楚，彼此颇具有一番魅力，可惜婚后不久即双双蜕变：男方变得粗暴邋遢，女方变得乖戾任性，以致化“魅力”为角力，常常唇枪舌剑，甚至兵戎相见，吵得四邻不安。

可见，爱的魅力应该经历一个孕育、发现、验证的过程，谨防被橱窗式的爱情模特所迷惑，实为避免爱情悲剧的关键。

魅力——吸引力

从词义学来看；魅者精怪也，旧时迷信以为物老则成魅，魅力一词无非是极言其吸引力之强烈。魅力英译为 attrction，也可译为吸引力。如果我们综合中外词义而加以演绎的话，魅力应该是能使得受者着迷的一种成熟而稳定的感召力了。成熟而稳定的魅力的品格已是如此神奇，当它和爱情这个迷人的精灵结合在一起时，自然更会显得美丽、神奇、丰富，令人心醉神驰了。

善哉！爱的魅力。但愿每个有情人都能成为拥有它的富翁，但愿每对恋人都能让爱的魅力伴随终生。

魅力的源泉

青春确是爱的魅力喷涌迸发的年华，智者确应把它作为焕发爱的魅力的基点。

青春的丰采，它的灵与肉、健与美、力与智的蓬勃，为形成独特的足以撼动人心的魅力提供了最充分、最值得珍贵的条件（根据生理学家研究，只有这个年龄段香腺才真的在分泌一种迷人的香味呢）。凡是经历过正常的青春发育期阶段的人们，也大多拥有过这个美好的精灵。俗话说的："18 岁的姑娘一朵花。"

青年男女一俟情窦初开，思恋的春讯到来，爱情就会悄然潜入他们心灵风景的画面，使那些司职激发爱的魅力的细胞们跃入高能的行列，在他们的人生旅程上掀起一场优化自身形象的高潮。

爱的魅力对青春的美好塑造作用，罗曼·罗兰也曾做过生动的比拟，他说："爱情使有些鸟显示出它们身上最美丽的颜色，使诚实的心灵表现出最高尚的成分。因为一个人只愿意给爱人看到自己最有价值的面目，所以他们赞美的思想和行动，必须是跟爱情塑成美好形象调和的那种。浸润心灵的青春的甘露，力与欢乐的神圣的光芒，都是美的，都是有益健康而使一个人心胸伟大的。"这段话说明爱的魅力不只是来自个人的生理、心理的合乎逻辑的发展，还来自青年时期男女在集群意识基础上所形成的思春情绪的互相感染和相互聚发，以致使得他们所拥有的爱的魅力始终保持着高势能状态。这种青春的爱的魅力，它的辐射力是那么地强烈：一个倏然而逝的眼色，足以使爱的风暴的巨大潜能得到释放；一个极其轻微平凡的动作，也能招得意中人心灵中的爱神团团旋转……

青春、初恋，它所赋予的爱的魅力能量何以如此巨大？答曰：因为这种魅力来源于他们积聚于心中的人类之爱的营养，是积聚于胸中的微睡着的情感火山的一次集中爆发。

关于这个，马卡连柯的论断是再精彩不过了："爱情不能单纯地从动物的性的吸收力培养出来，爱情的'爱'的力量只能在人类的非性欲的爱情素养中存在。一个青年人如果不爱他的父母、同事和朋友，他就永远不会爱他所选来作为妻子的那个女人。他的非性欲的爱情范围愈广，他的性爱也就愈为高尚。"可以说，这就是爱的魅力的源泉，又是爱的魅力的精髓了。

由此看来，占有的私欲无疑是爱情的坟墓。勿需多说，只是含情于心上人，而忘却自身应对时代、社会所负责任的作法，也必然会使自己迟早由爱的魅力的拥有

者可悲地转化为爱的奴隶。欲永葆爱的魅力者，不能无视他的无私的母亲——伟大的人类之爱。

怎样永葆她的魅力——尊重她的个性

尽管我们用高调讴歌爱的魅力赖以产生的社会基础，但这并不意味着我们认为爱的魅力只是一种虚幻的精神楼阁。作为两性之间的爱的魅力，不可能离开人的自然属性而产生（否则，那些游荡于西方的同性恋者们该有自己辩解的口实了）正是基于此，爱的智者大都注意悉心保护对方由性别特征所派生的魅力，而不是设法湮灭这种魅力。

说到性别特征所派生的魅力，不由得使人想起法国诗人德·拉封丹写的一首有趣的寓言诗：一头狮子爱上了一位牧羊姑娘，但姑娘的父亲却不想要一个这么可怕的女婿，可是，美人总是喜欢找英雄作伴侣，姑娘爱雄狮爱得真心实意，她的父亲硬要狮子把牙锉平，利爪剪去，狮子由于神魂颠倒竟对这一切表示赞成。结果，尖齿，利爪既除，雄狮威武的魅力荡然无存，以致抵御不了几只猎狗。诗人慨叹说：啊，爱情，爱情，当你捕获了我们，人们完全可以这样说："啊，永别了，审慎！"

这首寓言诗的哲理涵义很深。在现实生活中，倒常常不是父亲，而是恋人或夫妇双方对爱情生活失去审慎的态度，不再象热恋时期那样细心体察对方的需要和独具的魅力，更有甚者，试图按照自己的性格、爱好和生活模式去统一对方，改造对方，溶化对方，结果使得彼此无形中蜕变成那种毫无爱的魅力可言的"中性人"——像《十字街头的阿西》（见《收获》一九八三年第五期）中所不齿的那种女人一样的男人或男人一样的女人。遗憾的是，至今不少人津津乐道这种葬送爱的魅力的可悲的统一，他们不懂得，一双恋人一旦埋葬了爱情的个性，也就会使爱情的共性失去了根基。

爱的魅力发之于青春妙龄，源之于彼此膜拜和尊重；膜拜对方的性别特征，尊重对方的性格特征。没有这样的基础，也就没有爱情。因此，爱情的智者实在是不应背叛这十分值得珍惜的爱的初衷。

有趣的是，凡是那些勇于在事业和生活中探索、开拓和全面发展自身潜能素质的人们，一旦涉足爱情，总是善于激发十分鲜明的爱的魅力，往往使爱情生活的色彩特别绚丽。他们认为，凡是善于创新的注重全面发展的人，他们不大容易恋情弃志，有意无意地充当爱情的俘虏；由于他们视野开阔，心胸坦荡，往往能够尊重对方的性格特征，并从中发现那独具的魅力；他们大多比较会处理彼此的心理空间和生理空间的辩证关系，往往能给对方的情感活动留下一隙可供回旋的余地（例如，他们不会干预正当的男女社交活动等）；他们思维敏捷，感情丰富而细腻，善于捕捉和贮藏激发爱情的信息，以促使爱情不断获得新的神采。借作家黄宗英所引用的一则农谚："插柳不叫春知道"，当映着新绿的爱悄然抚摸爱人的面颊时，那滋味自然是分外甜美的。

希腊哲学家赫拉克利特说过："太阳，每天都是新的。"那么，爱的魅力呢？难道它不是也应该每天都是新的么！

二、夫妻激情

一般夫妻之爱有两种形式：一种是友谊之爱，另一种是激情之爱，两种形式的爱各有特点。

友谊之爱也称依恋之爱，它是夫妻在日常生活中所形成的依恋性情感，这种情感又往往在夫妻心理上处于一种无意识的状态。

友谊之爱表现在夫妻之间的共同生活，共同的夫妻生活（包括性生活和共同的消费生活、共同的精神生活等等）总是非常自然而又紧密地把夫妻维系在一起，即丈夫在生活中依赖着妻子，妻子在生活中也依赖着丈夫，从而使夫妻在共同生活过程中组成一个整体。友谊之爱正是这个整体的聚合力。它存在于夫妻之间互相依赖、相互协作的自然关系之中。友谊之爱在夫妻心理上经常是无意识的。在长期的夫妻生活中，往往会形成一种习惯的模式，而夫妻生活一旦习惯化、模式化，夫妻之间的信息交流就会大大减少，人们就感觉不到它的存在和必要。但夫妻的友谊之爱并非永远是无意识的，这种爱在夫妻分离的时候，就会为妻子和丈夫明晰地意识到。妻子日夜思念着出差在外的丈夫，丈夫天天思念着留在家里的妻子，这便是夫妻之间依恋之爱的表现。，这时候夫妻之间的依恋之爱从过去在一起时的无意识状态，上升到了有意识的境界。

此外，友谊之爱还有一个特点，就是友谊之爱没有“欠缺感”。因为友谊之爱只满足于按习惯模式进行的夫妻生活，也就是说，友谊之爱是对夫妻之间过去建立起来的各种成熟关系的依恋，因此在正常的夫妻关系没有遭到暂时或长久的破坏时，友谊之爱总是因为满足而显得“成熟”。既然满足，既然成熟，当然也就没有“欠缺”。

夫妻之间的激情之爱有如恋人之爱，有着忘我的境界，令人留恋。

对新的更为理想的夫妻生活和夫妻关系的渴望，是夫妻之间萌生激情之爱的心理动因。这种渴望意味着丈夫和妻子都不满足于过去已经习惯的夫妻生活和已经定型的夫妻关系，并赋予一个美好的而又富于活力的想象——这种想象就是一种理想，一种相互的渴望的理想。渴望之所以在夫妻心理上存在，应首先归因于夫妻对习惯化的夫妻生活所感到“欠缺感”，所以我们可以说，“欠缺感”是激情之爱的一个特征。激情之爱的另一个特征是一种有意识的情感。因为夫妻之间相互结合的目的实现，意味着有大量的爱的信息充斥于夫妻的心理，丈夫与妻子在激情发生的每时每刻都能清晰地意识到。

为什么有人说婚姻是爱情的坟墓？这是因为随着结婚和婚后夫妻生活的展开，一对情侣在恋爱期间的许多身心需要，都在婚后得到了基本的满足，而过去焕发激情之爱的东西却逐渐变成维系婚后共同生活的保障。也就是说，夫妻生活的开始意味着过去赤灼的激情之爱必然要向夫妻之爱的另一种形式——夫妻之间的友谊之爱转化。随着这种转化的完成，夫妻就再也感觉不到夫妻之间有什么感情（抑或激情）可言了。而恋爱期间两个人的激情又总是强烈地唤起他们的回忆，于是他们便

把现在的平淡归结于婚姻。感慨“婚姻是爱情的坟墓”。实际上，婚姻只是埋葬了过去的激情之爱，而夫妻之爱的另一部分，即夫妻间的友谊之爱却在丈夫与妻子的无意识之中生存着，发展着。

可以说，只有友谊之爱的夫妻生活是消极的，没有生命力的。他们知道，友谊之爱只满足于旧的、已经“成熟”的夫妻生活方式，只有友谊之爱的夫妻，他们注意力一般全部沉湎于琐碎的日常生活，而夫妻感情则是“无意识”——这是平淡的、机械的夫妻生活。在这种情况中，夫妻之间的关系是停滞的、凝固的。然而夫妻生活的环境不断变化着，面对这变化的一切，平淡、机械的夫妻生活和停滞、凝固的夫妻关系对变化着的各种情况，难免要表现出“脆性”，从而在新情况、新矛盾到来的时候，难以调和的冲突也就在夫妻之间光临了，其最终结局便是——“一个完整的家，两颗破碎的心”，婚姻被真正地抹上了坟墓的色彩，成为一种悲剧。

夫妻之间的友谊之爱和激情之爱有着不同的功能：

友谊之爱的功能体现在“静”上，它维系着夫妻之间的共同生活，使夫妻关系在环境及其各种因素变化中保持相对稳定。友谊之爱在夫妻之间不可或缺。激情之爱的功能体现在“动”上，它对着新的夫妻生活理想而存在，从而使夫妻之爱随着环境及其各种因素的变化而不断“更新”，即不断地给夫妻生活充实新的内容，给夫妻之爱带来新的生机和活力。

理想的夫妻之爱应该是友谊之爱与激情之爱的有机结合，友谊之爱是激情之爱萌发的基础，而激情之爱又必然要向友谊之爱转化。新的友谊之爱区别于旧的友谊之爱。新的友谊之爱相对于旧的友谊之爱和激情之爱上升到了高一级的层次。夫妻之爱的发展在于友谊之爱和激情之爱向上螺旋式的不断更替，因此发展是没有止境的，夫妻之爱有着无限的生机。

一般地说来，丈夫是爱情的主动的一方，相对于女性来说，男性总是表现出大胆、进取等主动性的因素。在构造夫妻生活之爱的时候，丈夫应表现出更多的主动性与灵活性。要让友谊之爱长存，丈夫必须要承担起更多的责任，同时也要不断的发挥“创新精神”，从已经习惯了的繁琐的日常家务和日常生活模式中不断地发掘新鲜的东西，丰富日常生活，为友谊之爱注人新的血液。丈夫要能不断地为夫妻生活创造出激情之爱，唤起初恋时的朦胧感、热恋时的狂热感、新婚时的亲切感，千万不要让这一生中最美好的感受在你们的心中泯灭。

当然，激情不可能长存，长存则不成其为激情，而幸福的婚姻是不会没有激情的，爱的激情会时时在两个人的心中涌动。

三、理解妻子

理解是爱的基础，也是维系婚姻的纽带。已婚女子心理活动是非常复杂的，作为丈夫若能理解妻子的心理活动，便可使夫妻关系更融洽。家庭生活更加幸福。

已婚女子一般有以下心理：

第一，已婚女子大多想得到丈夫的体贴、关怀、爱护和帮助，并希望丈夫的爱

为自己所独占。因此，对于妻子有时表露出的一点嫉妒心理，你不必介意。聪明的丈夫，偶尔对妻子会稍微流露出嫉妒之意，这对妻子来说是一种满足。为了赢得丈夫的深爱，妻子有时还会向你撒娇。你最好大事讲原则，小事装糊涂，不要斤斤计较。满足妻子的要求，她就会感到高兴。此外，当妻子生病或怀孕时，你应当多牺牲一点时间来照料和陪伴她，此时她最需要你的安慰和照顾。你若出差在外，妻子会感到若有所失，会时时思念你，经常写信告诉她你的思念之情，她会感到宽慰。这样做也能增进你们之间的感情。当你们重新见面时，分别的思念之情升华，会更珍惜你们朝夕相处的日日夜夜。如果你能做到这些，你同妻子的关系就会更加和谐。

第二，需要丈夫的尊重。如果以为结婚，便可毫无顾忌，不尊重妻子的人格和意见，那么就必然会影响夫妻感情，甚至会严重损害缔结不久的“感情同盟”。在现代社会，妻子不再是丈夫的附属品。她有自己的人格和主张。已婚女子常把丈夫的尊重看作是爱的具体表现。而对丈夫的“大男子主义”、“唯我独尊”、“夫权至上”的言行持有反感，她们需要有自己的自由空间，要求从支配中解脱。如果做丈夫的不理解妻子的这一心理，一意孤行，以家庭的“统治者”自居。要求妻子围绕自己转，一切听自己的摆布，那么结果只能是妻子不甘受控制，想方设法维护她的权利、人格和自由。做丈夫的要注意尊重妻子的主张，尊重妻子的独立人格，把妻子当做与自己地位平等的生活伴侣。当夫妻两人意见发生分歧时，应以相互商量的方式来解决，注意听取妻子的意见，切忌命令、责骂妻子。另外，与妻子开玩笑，一定要有分寸，切不可挖苦取笑，俗话说：“打人不打脸，骂人不揭短”，玩笑开得过了头，就会给对方造成伤害，特别是不能当众揭短，否则，造成的心灵创伤很难愈合。

第三，需要丈夫的信任。已婚女子对丈夫的反应一般都很敏感，丈夫的任何猜疑都会引起她们的焦虑、不安、伤心、痛苦。她们最痛恨的就是丈夫捕风捉影、疑神疑鬼、主观臆断、无中生有。有的做丈夫的因妻子下班回家晚了，或因妻子的同事几次登门就胡乱猜疑，横加盘问，甚至打骂妻子，这是最不明智、最不道德的。猜疑是狭隘、片面、自私和目光短浅的产物，它常常从偏狭的占有欲、流言蜚语和形而上学的思想方法那里寻找“支柱”，以致把无辜的爱人推向情感的冤狱，给美好的爱情套上可悲的枷锁。现代夫妻关系绝不应是封建型的，而应该富有社会主义新时代的特征，要建立在平等信任的基础之上。妻子与异性正当的交往和接触，丈夫不应干涉及阻挠，否则就会给家庭生活带来阴影，给婚姻关系带来不幸，甚至导致婚姻关系的破裂和令人遗恨千古的可悲结局。

第四，需要丈夫的支持。现今女青年热衷于小家庭“安乐窝”的人越来越少。她们有自己的事业。可是繁杂的家务劳动常常占去她们大量的时间，常使她们感到疲惫不堪，影响到她们的学习和工作。因此，她们希望能减轻家庭负担，能得到丈夫的帮助和配合，在事业上需要丈夫的支持。你若能理解到妻子的这一心理，就应同她一同承担起家务劳动的负担，不能认为，家务活理所当然应由妻子干。在现代

社会的新型家庭里，夫妻应是平等的，家务事自然也应该共同承担。当然，家务劳动应该有一定的分工，一般地说来，男同志也不必勉强去干；双方都要发挥出自己的生理特长、技术特长和兴趣爱好，对家务劳动进行一番“合理分工”，就一定会把家务劳动做得轻松愉快，并能使对方称心如意。

总之，若想夫妻之间真正做到“你中有我，我中有你”，进而达到“唯所爱人是念，以致忘我”的境界，就必须深刻理解妻子的心理活动。要使真正的爱情地久天长，就必须在互爱的心灵之间搭上一座相互理解的桥梁。

四、爱情聋哑症

热恋中的情侣，说不完的悄悄话，诉不尽的温柔情。情书如雪片般飞舞，立下了多少海誓山盟；一束秋波，传递出深层的恋情；一句问候，令对方整个心灵颤动……

婚后的夫妻，似乎在热恋时已把情话说尽，如今的语言简练到了令人吃惊的地步：“饭做好了吗?”“孩子衣服脏了!”“该睡觉了。”调查研究发现，许多人认为：“一旦成为夫妻，就是自家人了，他爱我，我爱她，这谁心里都明白，何必唠唠叨叨地说出来呢？作为夫妻，他做的是他应该做的，她尽的也是她的责任，俩人又何必客套，显得假惺惺的？再说，恋爱时都是年轻人，‘我爱你，我少不了你’之类的话，如今再说起来，也怪不自在的。”——这就是现在一些夫妻对待感情交流所持的态度。

在这种观念支配下，中国的已婚男女一反热恋时的亲密与热烈，在婚后，表达感情反而觉得忸忸怩怩，甚至到了近乎冷漠寡情的地步了。这样的夫妻，实际上患了心理上的“爱情聋哑症”。

“爱情聋哑症”在生活中有以下种种表现：

很少对爱人说一些十分甜蜜的话；

从不向爱人认错；

俩人从未共同讨论性生活问题；

很少去想爱人需要些什么；

常常觉得与爱人聊天是浪费时间；

喜欢一个人做事，不愿与配偶商量；

认为故意取悦于对方是庸俗的；

搞不清爱人对自己的感情如何；

爱人做了件自以为得意的事，你却不以为然，觉得没什么了不起，不值得沾沾自喜；

遇到矛盾或问题，夫妻俩经常生闷气；

认为“即使在爱人面前，认错也是很丢脸的”；

有些事心里很不满，可又怕说出来伤了夫妻间的和睦；

不知道爱人目前的苦恼；

不知道爱人对自己哪些方面不满意；

婚后很少坐下来交流感情；

爱人生气时，常常置之不理；

有许多话不愿和爱人讲；

在爱人面前谈论想法时，对方常常显得心不在焉；

有时俩人在一起时，反而觉得无聊；

很少去深究爱人为何总是情绪不好。

导致夫妻“爱情聋哑症”的原因很多。当然，如果夫妻之间已不再相爱，或一方有了外遇，那么，“爱情聋哑病”只是“伴随”症状而已。得了“爱情聋哑症”怎么办呢?

一是应打破错误的观念。结婚后，生活确实变得现实多了，但只有不断发展类似婚前的那种恋情，平凡的生活才会产生乐趣，人们才能从生活的繁琐中体味到俩人互相支持与体贴的幸福。否则，每天埋头于生活琐事，渐渐地就让人产生了厌倦的情绪，“结婚是爱情的坟墓”的感觉也就被印证了。

二是要学会共同创建新的生活。许多事情并非需要一天就完成，要注意从繁琐的事务中理出头绪，分清轻重缓急，学会忙中偷闲，为夫妻的娱乐和交流感情创造条件。我们应该认识到，夫妻俩的娱乐和感情的交流，不仅仅是巩固和发展夫妻关系的需要，同时也是对繁忙紧张工作的调剂，它可使紧张的神经、压抑的感情得到放松，从而使人们能以旺盛的精力和充沛的体力，去工作和应付日常事务。

三是在夫妻之间的亲密关系中，不要总是想到自己的尊严。一般来说，夫妻间是不应笑话谁表现得主动，或谁表现得热情的，因为主动的热情本身，就是对爱人的一种尊重和依赖，对方若以此取笑，岂不是不知好歹?!

四是男人对“男子汉”要有正确的理解。真正的男人应该是：既懂大义，又明细情；既有七情六欲，又会适当地进行表达。那种缺乏温情的、冷酷的男人，实际上是心理不健康的人。

五是增加性生活的和谐。这也是强化夫妻感情的一种粘合剂。夫妻间如果在性生活上有了问题，一定要去寻求专门的科学指导，否则，一生中几十年都在这痛苦中度过，是相当不幸的。

六是要在婚后继续表达爱慕之情。我们应该知道，夫妻感情的加深和稳固，取决于自身的努力。人的感情会随着生活条件、地位、交往等而变化，只有不断地沟通，使双方相互理解，才能维系和发展夫妻间的感情。为此，夫妻间应学会表达自己的感情，适时地对配偶的行为给予反应，赞扬的事要说出口，反对的事要讲究分寸与策略。装聋作哑，只能害己害他（她）。

语言是人类文明的标志，生活在现代文明社会的夫妻，更要充分利用语言进行沟通。一方说句笑话，或开一个玩笑，一下子就使气氛活跃起来了；表示一下亲热，说一句温柔体贴的话，立即唤起对方心底的春潮；一句抱谦和亲切的抚慰，立刻化解了对方的怨气；争论不休的问题，却因一句甜蜜的情话和温柔的爱抚而变得

心平气和……语言有着如此奇妙的动力，每个人都不妨试一试，您肯定能使对方和自己都感到幸福！

第三节　和睦相处

一、学会幽默

一次到朋友家作客，观看了一幕家庭小戏：客厅里高朋满座，女主人忙里忙外招呼客人。丈夫回来了，与朋友们寒暄过后，便去换拖鞋。妻子在一旁高声说："快去洗脚，别污染空气！"当着满屋的客人，丈夫脸一红，随即嘘了一声，故作神秘地说："小声点，'脚臭'不可外扬！"本来感到有些窘的客人们顿时哈哈大笑。笑声中，妈妈叫儿子去给爸爸端水，儿子动作慢了些，妈妈脸一沉，儿子忙说："您别急，我这是高速摄影机下的慢镜头。"又是一阵笑声。一个阔别多年的同窗不无羡慕地说："瞧这一家子，都够幽默的。"

这位朋友家境并不优裕，既无彩电，也没有几十条"腿"，可一家三口却很快活，感情融洽，气氛轻松，欢声笑语乐陶陶。

夫妻生活中优裕的物质享受不能掩盖精神上的空虚，而丰富的精神生活却可以弥补物质上的贫困。这方面人所共知的是马克思一家的家庭生活，这样的事例在我国今天的现实生活中也屡见不鲜。富于幽默感，是我这朋友一家人的特点，是他们夫妻生活取之不尽、用之不竭的乐趣的源泉。

夫妻间的幽默是精神的消毒剂。高尚的幽默不仅能给生活带来欢乐，而且可以冲淡矛盾、消除误会。当发现一种不调和的或与已不利的现象时，为了不使自己陷入因激动而被动的局面，最好的办法是以超然洒脱的态度去应付。幽默在关键时刻往往可以使愤怒焦燥的情绪得以缓解，使紧张不安的气氛变得比较轻松，使窘迫尴尬的场面在笑语中消失。

夫妻间提倡幽默还有特殊的功用。在一方情绪低落或双方发生冲突时，刺激性的语言无疑是火上浇油，就是叨叨不休的劝解，也往往事倍功半，而此时一个得体的小幽默，却常常能使其变怒为喜，破涕而笑。

其实，对一个家庭来说，不但夫妻间需要幽默，父母和孩子间也可以幽默。为父母者不要老是板着面孔教训孩子；作子女的也不必对父母时时毕恭毕敬，处处唯唯诺诺。不能因为相互间开个小玩笑，就说老字辈有失尊严，小字辈不懂礼貌。幽默是机智和富有创造性的表现。相亲相爱的夫妻不但应具有幽默感，培养孩子的幽默感也应是家庭教育的一个重要内容。

善于幽默的丈夫，不开庸俗的玩笑，更不随便拿妻子的缺点开心，而是以睿智的头脑，渊博的学识，诙谐的语言，巧妙地揭穿事物的本质和不合理成份，既一语中的，又使人容易接受。在一些非原则问题上，宁可自我解嘲，也不要去刺激对

方，使矛盾激化。

为了使夫妻生活更加丰富多彩、轻松输快，朋友们，尽情地幽默吧！

自视甚高是许多人的通病，做丈夫的一旦有了这种心理就可能对夫妻感情产生不良的影响。如果你想和你的妻子永远相亲相爱，那么，你就应该抛掉这种心理。

有这样一位老人，他和他的妻子彼此相爱，愉快地共同生活了四十多年。问他有何秘诀，他总是告诉人们，他是追随他父亲的榜样来的。“我父亲早上起床后总是照照镜子，说：‘你可不是什么美男子。”

也许，有很多人在考虑他们的妻子是否符合他们的理想，不过，我们相信这位老人的话的确是有道理的。

如果你一起床就看见自己脸上的缺陷，你在早餐之前就可能因感激你的妻子而产生相当的胃口。你一大早就发现自己并非天仙化身，到了晚上，你很可能因为事实上还是有个人死心塌地地爱你而兴奋不已。从我们自己的经验和这位老人的忠告说，“总算有人爱我”似乎是任何一对夫妇长期相爱的粘结剂。

这种粘结剂至少要包含两个要素：第一，你必须知道自己最大的缺点；第二，你必须找到一个人也知道这缺点，可是并不认为它那么糟糕。所谓“总算有人爱”，并不是说她把你看成十全十美，而是要她接受你的瑕疵。

这种说话听来当然并不浪漫，任何人都希望听到情诗、鲜花和倾慕。不过坦白地说，倾慕会使人不自在，男人总会有露出马脚的一天。

一个男人离了婚，和一个对他敬若神明的漂亮女人结了婚。那是一种令他觉得飘然欲仙的生活，不过仅持续了 3 个月。问题是，他不能在她的面前对孩子大叫大喊；问题是，他不得不天天梳洗头发；……当然还有别的许多问题，他根本无法永远维持那种标准。

如果你的爱人无法接受你的全部身心的话，你的婚姻生活就根本不可能幸福。如果你的瑕点在对方的眼睛里被放大的话（可惜的是几乎每个人都有“瑕点”），那么你一定是非常痛苦的。

如果说生活中有一个常数的话，那一定是人类深怕自己不受钟爱的恐惧。因为自己调皮捣蛋被逮住而问母亲：“你是不是不照样爱我？”的第一个玩童，首先发现了这种不安全感。

这个孩子存在于我们每个人的心理。这个孩子每天犹豫不决；不知道在隐瞒真相的暂时安全与真相被揭穿然而照样受钟爱的冒险之间如何做出抉择。

许多人告诉我们，夫妻始终相爱，是因为个性契合、气味相投，或者因为他们彼此之间始终有浓厚的兴趣，因为恩深义重，因为运气好。不过这其中部分原因一定是双方的宽恕和感激。那就是你并非天仙化身，但你仍旧照样爱人，并且始终被一个人爱着。

世上没有一个人是十全十美的，包括你和你的爱人。如果每天早上对着镜子看看自己脸上的缺陷，你一定会感到欣慰。和你在一起生活的那个人接受了你，宽容了你的缺陷和不足，她爱着你，这种爱是你从别的地方得不到的。

小伙子，如果你确实生就了电影明星般的脸庞、运动员般的身体，那么你每天对镜而立的时候就一定会沾沾自喜的吧？请不要这样，要知道世界上象你这样的男人还很多，而女人所倾慕的也不仅是男人的漂亮。“为什么漂亮的小伙子没有找到对象？因为他仅仅是漂亮而已”，西方国家的这句谚语在东方世界不也同样得到验证吗？

如果你想爱你的妻子并也想从她那里得到她全部的爱，那么，首先要对自己进行一番心理调整。自视甚高是夫妻相爱的大敌，这将使你不能平等地对待你的妻子，起码在你的心理上是不平衡的。

要知道，无论你完美到了什么地步，要真正得到女人的爱情都是不容易的。任何一点小小的矛盾都将给婚姻生活投下阴影。要知道，有人永远爱着你是多么幸福、多么的宝贵、多么的不容易啊！而维系你们幸福的最好方法，与其求诸于外，不如反求诸于内，每天念叨念叨，“我可不是什么美男子”，自然是极有好处的。

二、相互吸引

有人以为，恋人之间才需要相互吸引；其实，组成家庭以后，有意识地加强夫妻间的相互吸引，会使你的家庭生活更加愉快惬意。

“心有灵犀一点通”。夫妻间的吸引当然离不开心灵上的共鸣。互相信任、互相关心、互相帮助，有了这些基本的“夫妇之道”才谈得上夫妻恩爱。如果平时“黄牛角，水牛角，各管各”，缺乏应有关心，彼此处处设防，既不尊重，也不信任，那么夫妻之间的口角、争吵，彼此的吸引也就如缘木求鱼了。

除了心灵上的共鸣以外，心理学家还主张，通过增加心理上的变化和满足，来加强夫妻间的相互吸引，具体方法是：

（1）增加异性特征

不知你有没有这样的体会；某一天你爱人穿了一件很得体的新衣服突然出现在你面前，你似乎感到眼睛一亮，甚至会有“似曾相识燕归来”的感受。其实，爱人还是老样子，可在你的心理上却产生了一种新鲜感，这种新鲜感就是一种吸引力。爱情不同于人的其他感情，如母子之情，朋友之情等等。爱情是建立在“性意向”基础之上的，用句不恰当的比喻，就叫“异性相吸”。增加夫妻双方的异性特征，会加强爱情的魅力。有些人认为，已经是夫妻了，又不是“谈恋爱”，还要注意什么打扮。我们说，夫妻同恋人是有区别的，而正因这种区别的存在，夫妻双方才更应注意打扮、修饰自己。恋爱的双方在热恋之中往往是将对方理意化了的，所谓“情人眼里出西施”正是指这一阶段的心理特点；而一旦双方的关系由恋人变成夫妻，朝夕相处在一起，那你的妻子即使真是美如西施，而你所感爱到的“新鲜感”也会与日俱减。这就是恋人与夫妻的区别。所以，你如果永远真诚、热烈地爱你的妻子，同时也想得到她的爱的话，你就一定要不断地增加这种新鲜感，即在你们的爱情生活中不断地创造美、发现美。

这是一个对生活的不断开拓、创造的过程。如果你的妻子是位爱打扮的女人，

你应当赞美她、欣赏她，并不断提高你们双方的审美情趣，帮助她打扮得更得体、更典雅、更美好。如果你的妻子是一位不好打扮的女人，那你就要做出个样子来，自己平时注意仪表，穿着整齐，显示出男性的潇洒大方的气度；同时要鼓励、启发妻子打扮自己，帮她选购服装、选择发型，指导她做好面部的美容、化妆等等，这样，你的妻子在你的帮助和指导下，一定会更富有女性的丰采与魅力。

当然，增加异性特征并不仅限于衣着服饰、仪表化妆之类，更应注意你的性格、气质、生活情趣等方面是否能使妻子满意，这当然比穿着打扮更重要。如果你平时在妻子面前说话粗声粗气，一旦你能学得温柔一点，这对妻子也是一种新的吸引，她会感到非常高兴。

对妻子来说，丈夫最有力的吸引莫过于他的男性特征了，也就是人们所说的"男子汉气概"。这显然是一个比较宽泛的概念，它包括男人的各种心理特征（性格、气质等）和生理特征（如相貌、体魄等）以及男人的学识、修养等许多方面。每个女人对这诸方面的着眼点有不同视角和侧重面。作为一个了解自己妻子的男人，应该清楚自己的妻子是如何看待男人的，什么是她心目中的男性偶像？你与这形象的距离如何？怎样弥补？这应当是你建立自己的"异性新鲜感"的重点所在。而不要去舍本求末地追求时髦，因为如果不断变化着、的时髦不为你的妻子所喜爱，你的一番努力岂不徒劳无功了吗？

（2）增加感情起伏

大多数夫妻都有这样的心理现象：朝夕相处，习以为常，一旦分离，朝思暮想。这就是夫妻感情生活的一个重要的规律。多年的夫妻生活，虽然形式和内容的丰富与单调依每个家庭之不同而不同，但总是有着一定的生活模式，只要夫妇二人在一起生活，任何一方都无法置身于外的。双方的起居、日常的家务劳动、社交活动、家庭娱乐等等，都大同小异地日复一日、年复一年地重复、循环，这种习以为常的夫妻生活可能不断地添加进新的内容（新的娱乐方式、新的社交活动等），但也仍难免缺乏生活的新鲜感。对于和谐美满的婚姻生活来说尚且是如此，对于稍次一筹的婚姻生活，就更是如此了。

一个简单的办法能使你打破这种循规蹈矩的（或是令人烦恼的）循环，这就是环境的变化。夫妻生活环境的变化能使你和她的感情在个性感受的差别中增加活力，重新认识、发现对方，重新体验家庭生活。即使你同爱人相处得不十分愉快，一旦其中一方出差了，使你们好多天没见面，等一方出差回来，你们一定会感到关系似乎好了些。这就是感情在感受的差别中得到了活化。恰如马克思所说："暂时的别离是有益的，因为经常的接触会显得单调，从而使事物间的差别消失。甚至宝塔在近处也显得不那么高，而日常生活琐事若接触密了就会过度地涨大。热情也是如此。……深挚的热情由于它的对象的新近会表现为日常的习惯，而在别离的魔术般的影响下会壮大起来并重新具有它固有的力量。我的爱情也是如此。"

作为伟大思想家的马克思说得是多么好啊！他从哲学的高度来研究夫妻双方的爱情生活，指出了为人们习以为常却又鲜为人知的爱情生活奥秘。夫妻间的经济接

触会使本来无限丰富的生活（社会生活和感情生活）显得非常单调，为什么一定会是这样呢？因为它“使事物间的差别消失”，这也就是指夫妻双方个性的不断磨蚀、溶解的过程。对于任何一对男女来说，双方的结合意味着要彼此互相适应、互相容忍，都要放弃自己的一些东西去适应对方的一些东西，否则这个家庭（尤其是中国的家庭）就一天也难以存在下去。在这种不断相互适应的过程中，家庭关系不断走向和谐，同时夫妻双方鲜明的个性也难免就泯灭其中了，因为无论这种消溶个性，建立和谐的过程是在什么样的心理背景下进行的，无论是一个不情愿的、被动的、痛苦的过程，还是一个自觉的、充满了对美好婚姻生活憧憬的愉快过程，这对一个独立的人格来说，都不能不说是一种对适应环境所做出的妥协。

正是由于事务间差别的不断消失，男女方个性中的闪光点也就不再具有那曾十分耀眼夺目的光辉了，“宝塔在近处也显得不那么高”。这里实际上也隐藏着夫妻感情上的危机，因为一旦你发现对方身上那种曾令你钦佩、敬慕的东西逐渐地消失了，那么你以往的热情也就难以长久地维系下去了。

与这种“优点”消失的趋势相反而在同一时空中出现的就是“日常生活琐事若接触密了就会过度地涨大”的趋势。任何人都知道，这也是夫妻感情危机的一个潜伏点，而这又恰恰是家庭生活所无法回避的问题。日常生活中鸡毛蒜毛的小事在夫妻关系中所占的比例越来越大。任何人几乎都无法对它们采取绝对的超然态度，许多理想的浪漫的爱情正是葬送在这日常琐事中的，虽然它经受到许多重大的考验。

难道这是毫无办法的事情吗？不是，实际上问题很简单，既然问题是由于长期的朝夕相处而产生的，那么，彼此分离就是唯一的良策了。日常习惯的生活“在别离的魔术般的影响下会壮大起来并重新具有它固有力量。”真的会是这样的吗？马克思现身说法：“我的爱情也是如此”，这实际上就是说一般都是这样的，任何人都不例外。朋友，你是否同意这个经过逻辑推论又经过经验证明的道理呢？

如果你深以为然，那么就不要怕与你的妻子暂时的分离，相反，如果有条件的话，有时还可以采用人为的暂时分离来调节感情呢？例如，可以每过一段时间让你的妻子回娘家住些日子，彼此体会一下孤独生活的滋味，体会一下相互思慕的滋味。在这种分居两地的环境中，双方都从往日的生活中解脱了出来，都有足够的时间去思考过去的生活。在这种环境中，双方在相对孤独中冷静和理智的思考以及对对方的渴望，会使人们重新认识生活的意义，爱情的真谛，往日的争吵会烟消云散，只有爱情的温馨和对自己往日失礼举止的追悔，如果你体会到了这些，那么，你们重逢后的爱情就到了一个新的境界。

（3）增加生活色彩

夫妻间的别离总是有限的，在日常朝夕相处中，调节感情的有效方法，则是丰富生活的色彩。譬如，你和妻子商定清明节去远郊踏青，这对于过惯都市生活的夫妇来说，就增加了生活的变化度，从而造成了妻子心理上的新鲜感。如果这一天过得愉快，不但会在你们的记忆中留下美好的回忆，也会加强你们对未来生活的憧

惈。有些夫妻喜欢星期天关在家里烧烧洗洗，这也是必要的，因为对双职工来说，大量的家务“欠债”；不得不在星期天来偿还。但也应看到，长此以往会窒息爱情的活力。作为丈夫，我一定要设法将妻子从家务劳动中解脱出来，让她去享受大自然的景色，享受你的爱情。所以，最好每隔一段定时间，去郊外远足，去海滨游泳，或去别的什么地方调剂一下生活，即使为此破费一些，也是值得的。生活的色彩变化，会使你们品尝到爱情独有的风味。

（4）增加性生活的和谐

性生活的和谐是夫妻间的相互吸引的一个重要内容。所有的家庭问题专家都认为，和谐的性生活是强化夫妻感情的粘合剂，不少夫妻矛盾都同性生活的不和谐有关。怎样使性生活和谐，涉及内容很多，需要专作介绍，这里只想提出一点，就是作为丈夫一定要注意性生活的互相配合，使每一次性生活不仅成为夫妻感情融洽的享受，而且也成为对以后性生活的向往。国外现在普遍采用“分床”，就是为了增加性生活的吸引力。

中国有句俗语：“床边争吵床上休”，性生活的和解力不可忽视。把性生活当作抗衡妻子的武器是不恰当的，夫妻间正常的性要求，应尽可能满足；经常冷淡对方的要求，会疏远夫妻间的感情。当然，对于另一方来说，主动谅解对方的情绪，也是应当的。

三、夫妻间的心理倾向

国外一位社会心理学家调查了一些夫妻不和的心理原因后，发现丈夫对妻子、妻子对丈夫的不满主要有以下一些方面。

丈夫的不满：

（1）妻子喋喋不休的唠叨。无论大事小事，无论在什么时间地点，总是说个不停。

（2）缺乏共同的生活情趣。志趣不投，无法共同享受生活的乐趣，甚至互相抵触。

（3）自私、不知体谅，这是丈夫最不能容忍的。

（4）抱怨、干扰自己的爱好。几乎每个男人都有自己的嗜好，这是男人生活中必不可少的心理平衡因素，他们绝对不允许别人干扰他们的爱好。

（5）衣着不整，这意味着有失丈夫的体面，使丈夫丢脸。

（6）脾气急躁。任何男人都希望妻子温和可爱，性情急躁是导致婚姻关系破裂的一个重要因素。

（7）干涉他对子女的管教。许多家庭属于“严父慈母”型的家庭，但如果一个过严，一个过慈，自然就会产生矛盾。

（8）自夸、逞能。这一问题在男性中是普遍存在的，而他们一旦发现自己的妻子也具有这种素质的话，他们会非常厌烦。

（9）感情脆弱。成熟的女性感情是稳定的，男人一般都希望自己的妻子比较成

熟，感情脆弱的“小姑娘”式的妻子令丈夫无法长期接受。

（10）心胸狭窄，嫉妒心强。

（11）不理家务。无论出于什么原因，无论她是名门千金，还是事业型妇女，不理家务都是不行的。

（12）好争辩，爱挑毛病，令人无所适从。强词夺理，文过饰非。

（13）有令人讨厌的嗜好、习惯。

（14）不忠实。这常常直接导致婚姻的破裂。

（15）妨碍他的事业。事业是男性公民生括的支柱；作妻子的绝不应去妨碍丈夫的事业。

（16）娇惯、纵容子女。

妻子的不满：

（1）丈夫的自私和不知体谅。女性同样也需要得到男人的温情，自私是爱情的头号敌人。

（2）事业上没有突出的成绩。女人总是希望自己的丈夫能够出人头地，至少是有所作为。

（3）不忠实。

（4）喜欢抱怨，不理解她的情趣。丈夫如果与妻子情趣不投，最好是不要太多地抱怨。

（5）不愿开诚布公地商谈事情。

（6）对子女缺乏兴趣，家庭观念薄弱。

（7）对子女过于严厉，不顺心时拿孩子当出气筒。

（8）不顾家庭；把自己的朋友看得重于一切，家庭为自己和自己那一伙人服务。

（9）粗鲁、不文雅，没有风度。

（10）缺乏上进心，得过且过，缺少男性的成功欲，平庸呆板。

（11）脾气暴燥，没有耐心。凌驾于家庭之上，不能平等待人，动辄发火，令人无法忍受。

（12）爱批评人缺少男人的慷概大度，嘴碎唠叨，喜欢在小事上吹毛求疵。

（13）不善理财，挥霍无度，使家庭开支寅吃卯粮。

（14）心胸狭窄，好嫉妒，不能接受妻子的男性朋友，猜忌多疑。

（15）生活懒散、不修边幅。

（16）和他谈日常生活时表示厌烦，似乎是不食人间烟火。

第四节　面对特殊情况的妻子

一、妻子怀孕了

青年男女结婚后，只要夫妻双方有生育能力，经过一段时间，妻子就会怀孕。这当然会给大妻双方带来无比的喜悦，但同时也会使妻子生理、心理上发生很大的变化，做丈夫的一定要有足够的思想准备，这是夫妻生活的一个非常特殊的时期，又是一个非常关键的时期。因为这段时间的生活不但关系到妻子的健康，同时也直接影响着你们孩子的一切，这是生命发展过程中最重要的一段时间。

作为丈夫，都希望自己的妻子能生个聪明、活泼、健康、漂亮的娃娃。但你首先应当知道，这一切与妻子怀孕期间的食品营养是分不开的。“十月怀胎”，胎儿在母体中发育长大，需要营养，母体本身由于代谢和消耗的增加，也需要营养。孕妇营养不良，不仅妨碍胎儿的正常发育，而且也是早产、畸胎、流产、死胎的原因。所以丈夫一定要注意加强妻子怀孕期间的营养，要舍得花钱，平时有积蓄的就应该在这时用，这叫“好钢用在刀刃上”。如果妻子心疼，舍不得花钱，丈夫就要进行开导，说明这笔钱应该花，花得值得。

妻子在怀孕后可能会发生较严重的妊娠反应，如恶心、呕吐、身体不适、容易感冒、食欲不振等，这是孕妇们最感烦恼的事。妊娠反应严重时，甚至滴水难人，入则即吐，为了防止妻子脱水或营养不良，丈夫应该尽量地给妻子做一些清淡爽口的流食或半流食吃。让妻子每次少吃一点，吃的次数多一些。

妻子怀孕后，让她吃哪些食物能增加营养呢？孕妇所需要的营养成份中，以蛋白质为首，它是直接影响胎儿大脑的发育。猪、牛、羊、鸡、鱼、虾以及豆类，都含有比较丰富的蛋白质。为了给妻子增加维生素，可让妻子多吃蔬菜、水果。同时，还要让妻子多吃些胡萝卜、蛋类、牛奶、动物的肝脏和肾，以增加孕妇所需的铁、钙等矿物质。总之，丈夫要在副食的

种类、数量、和质量上多动脑筋，经常变些花样，既增加妻子的食欲，又达到给妻子增加营养的目的。

妻子怀孕期间，需要充分的休息，防止过度劳累，保证充足的睡眠。因此，丈夫应比平常更加体贴妻子，关怀妻子，照顾好妻子。下班后应及早回到家里，自觉地多承担一些日常家务劳动，特别是一些重活、累活。注意千万别让妻子摔着，以防流产。到了妊娠末期，妻子活动受限，丈夫就要给妻子以帮助。妻子洗浴时，丈夫要替妻子擦洗干净。妻子弯不下腰，丈夫就应帮她干些弯腰活，如系鞋带等。如果赶上冬天，天寒路滑，丈夫应搀扶妻子行走，预防意外跌倒造成流产。这些，作为即将成为父亲的人都应考虑周全，否则，出了偏差就悔之晚矣。

在妻子怀孕的整个期间，为了确保母婴健康平安，做丈夫的应尽量克制自己的性冲动，节制性生活。特别是在妻子妊娠初（3 个月以内）和妊娠末期的 3 个月，要严格禁止性生活，这不仅仅是对妻子的健康负责，也是为了孩子。

孕妇要比一般人更需要有愉快的心情和良好舒适的生活环境，这些都需要丈夫帮助妻子创造。从优生学的角度来看，孕期的不良环境和不佳心情不仅会影响孕妇的健康，而且会影响到胎儿的身心健康。有关研究表明。孕妇在孕期如果总是闷闷不乐，往往会造成孩子先天的忧郁性格。所以，使妻子解除各种精神负担，保持舒畅的心情，愉快地度过孕期，这是妻子怀孕后丈夫应特别注意的问题。丈夫要在妻子面前表现得宽容、大度，遇事忍让，不跟妻子争高低。更不要因一点小事跟妻子怄气甚至吵架。为了使妻子愉快地度过孕期，丈夫还应多守在妻子身边，和妻子一起散步，一起游玩，起观看影剧，用丰富多彩的业余情趣和炽烈的感情使怀孕的妻子沉浸在无比幸福之中。

然而，在观代社会中，仍有一些人封建意识较浓，从妻子怀孕的第一天开始，就总想要个男孩。因此，他们不断地向妻子表露心迹，传递想要个大胖子的信息。有的丈夫甚至给妻子订下奖罚“合同”：生了大胖子，鸡鸭鱼肉随你吃；生了姑娘，什么都没有。这样一来，便对怀孕的妻子形成了很大的压力，成了妻子的精神负担，终日为自己将来生男生女而忧郁，从而破坏了良好的心境。所以做丈夫的一定要去掉重男轻女的旧观念；树立生男生女都一样的新思想，向妻子表明自己的态度，让她放心。如果妻子重男轻女，想要男孩，丈夫则应劝导妻子切莫在这上面伤脑筋。丈夫只有用这种态度对待妻子，才能使怀孕的妻子真正做到无忧无虑，心情舒畅。

妻子怀孕之后，用药要特别谨慎，切不可滥用药物。有些药物对母体和胎儿都有不良的作用，甚至会引起胎儿畸形，或导致子宫收缩，造成流产或早产。因此，在怀孕的妻子生病时，给妻子用药要小心，能少用的尽量少用，能不用的坚决不用。当然，这并不说不论妻子病情如何都不能用药。该用的药一定要用，以便使妻子迅速恢复健康；这对胎儿的正常发育反而有利。至于妻子该不该用药，该用什么药，丈夫不要自作主张，应听医生的话，由医生根据具体病情而定。

妻子怀孕后，丈夫还要陪妻子做好产前的检查。孕妇的怀孕期长达 280 天，孕

妇和胎儿也随时可能发生一些毛病，常见的象流产、早产、胎位不正、产前流血、血压高、浮肿等，如果按时做产前检查，就能够事先预防这些病，或能够及时发现及时治疗，这对妻子和胎儿都有好处。做产前检查时，医生还能告诉孕妇应当注意些什么，预产期：在什么时候，以及正常临产过程究竟是怎么回事等等。这样，孕妇解除思想顾虑了，在临产时才能很好地和接生人员配合，顺利生产。所以，丈夫一定要使妻子认识到产前检查是非常必要的。那么，隔多长时间做一次产前检查好呢？这要根据妻子的具体情况而定。如果条件允许，在妻子怀孕后每月做一次检查；怀孕7个月以后，每半个月检查1次；怀孕的最后1个月，则10天检查一次最好。如果不方便；检查次数可以少些，可在妻子怀孕第二个月、第七个月、第九个月各做一次检查。如果妻子在产前检查时发现了异常情况，则应按照医生的意见处理。

妻子从怀孕到分娩是要吃许多苦头的，丈夫应当把怀孕的妻子照料好，减少妻子的痛苦。但是，也有的妻子在怀孕后，过于娇气，整天躺着不想动，什么也不干。有的怀孕不久就不上班了，呆在家里养起来。这样“保胎”就有些过分了。其实，怀孕以后，特别是怀孕前期和中期，只要不过度劳累和跌摔，一般是不会流产、早产或者造成其他后果的。就是怀孕末期；尤其是前期，医生也不主张终日卧床，而是提倡多做些轻度的活动，如散步、做做轻松的家务活等，这样才有利于分娩。对此，丈夫也应向妻子讲明，要科学地对待怀孕，过于娇气反而不好，特别是因为怀孕而影响了工作、学习，那就更不应该了。

妻子从怀孕的那一天起，丈夫就应进人新的生活角色，因为妻子怀孕意味着你将成为“父亲”，父亲这一值得你骄傲的称号将使你对生活承担起更大的责任。权利与义务总是伴随在一起。你将享有做父亲的权利，但是你也将承担做父亲的义务。这一点你应该有足够的精神准备。同时也应使你的妻子明确她未来的角色——母亲，你应和她一起筹划你们崭新而陌生的未来生活，免得到时候乱了手脚。所以，建议你们多看一些妇幼保健、家庭育儿方面前书籍，掌握一些基本的知识，为迎接你们新的家庭成员做好精神和物质上的准备。

总的来说，对待怀孕的妻子的态度，是丈夫对妻子感情深浅的一次具体的检验。平日里的柔情蜜意也抵不上此时做一件关怀妻子的事。一切真心实意爱妻子的丈夫们；在妻子怀孕的“非常”时期，用体贴和精心照顾的实际行动向妻子再度倾诉自己的情意吧！

二、妻子不能生育

他绝望了，霎时，觉得身体软绵绵的，失去了支撑力，他倚在医院走廊的墙上，闭上眼睛，但愿这是梦。可当他的目光再次落到那张令人伤心的诊断书上时，他的心彻底凉了。

回家的路上，他不跟妻子说一句话，只是默默地走着。美丽可爱的小女孩，天真活泼的小男孩，不时从他身边走过。他连忙低下头，不愿再让自己的心受折

磨……

他非常喜欢孩子，结婚以后，他天天盼望自己能早日抱上娃娃，感觉到孩子呼唤爸爸的幸福。每当看到人家活泼可爱的小天使为家庭增添了无穷乐趣时，他羡慕极了。特别是在公园里，看到孩子一手拉着爸爸，一手拉着妈妈摇摇晃晃学步时，看到浮现在丈夫和妻子脸上那种发自心底的欢笑时，这种想得到一个孩子的心情就变得更加迫切。

然而，一年多的时间过去了，妻子一直没有怀孕，他再也沉不住气了，决定到医院查明原因，不料，妻子检查的结果，非但没能给他带来希望，反而对她作了最后宣判：不孕症。这就意味着，他和妻子将孤零零地度过一生，这是何等的痛苦啊！

回到家，他用踢门、叹气、沉默来发泄对妻子的不满。本来暗自抽泣的妻子立刻放声大哭起来，哭得那样伤心，那样痛切。他的心更乱了，如一团乱麻，理不出个头绪。他一头倒在床上，反复地思索着：妻子不能生育了，自己该怎么办呢？

他的苦恼、他的忧虑，代表了一些丈夫得知妻子不能生育后的共同心理。在他们看来，生儿育女，似乎是夫妻生活的重要内容，孩子是自己的希望和精神寄托。如果妻子不能生孩子，家中只有夫妻俩孤单单地生活，那将是多么的单调、乏味、枯燥啊。

旧的传统观念也增加了某些丈夫的苦恼。妻子不能生育，‘使自己断了后，不能传宗接代，对不起祖宗，是一种罪过。“不孝有三，无后为大”自己便成了不孝子孙，因而思想压力很大。

有的丈夫自尊心很强，他们担心妻子不能生育而遭人歧视。还有的丈夫想得更多，没有孩子，夫妻年轻力壮时生活还过得去，可一旦年老体衰，生活不能自理，需要有人照顾自己时，那该怎么办呢？当然，亲戚朋友也可以帮忙，也可花钱雇人照料，但总不如子女精心、周到。何况人到了老年总希望身边有个贴心人说句知心话。

这些思想顾虑如不能正确地解除，就可能对不能生育的妻子采取一些不恰当的态度。有的丈夫把因没有孩子而产生的怨气全部发泄到不能生育的妻子身上，或无休无止地埋怨、责难、或讽刺、挖苦，甚至凌辱打骂。有个青年工人婚后一年也没有得到孩子，经医生检查，是妻子患不孕症。这个本来被人称为“模范丈夫”的年轻人，竟一反常态，马上换一副嘴脸，对妻子冷嘲热讽，拿妻子不能生育的痛苦开心，管妻子叫“骡子”、“老绝后”、“计划生育英雄”等，污辱妻子的人格，给妻子精神上造成了巨大的痛苦。

青年男女结婚后，希望生个孩子，增添小家庭的乐趣。享受天伦之乐，这本是人之常情，可以理解。但是，妻子能否生育并不取决于夫妻的良好愿望。有的妻子由于疾病不能生育，本来就够痛苦了，对此，做丈夫的应该充分给予理解，并要善于克制自己的感情，用好语安慰妻子，解除妻子的顾虑，减轻妻子的痛苦。不可再去做任何刺痛妻子的事。某厂一位技术员听罢妻子含泪诉说自己不能生育的不幸消息后，尽管内心也很痛苦，但对妻子仍很温存。他对妻子说：“没有孩子来争夺你

的爱，你就会把自己全部的爱都给予我，那样我将更幸福。”当他见妻子仍很伤心时，便又开导道：“没有孩子，固然缺少一些乐趣，但也可以免却许多无谓的烦恼。你不见咱们左邻右舍常常为孩子操劳、奔波，使夫妻闹矛盾，吵架怄气吗？而我们没有孩子，自然不必早起晚睡洗尿布、喂奶；不必担惊受怕，为小宝宝的病痛着急。所以我认为，生孩子有生孩子的苦处，没有孩子也有没有孩子的乐趣，你说对吧？”尽管妻子内心的痛苦并没有因丈夫的安慰完全消失，但丈夫的体贴、开明、大度却使她心里好受多了。思想上也减去了许多压力。

作为丈夫，不仅要宽慰不能生育的妻子，自己也要想开些，既然“不育”已成事实，自己就要采取积极向上的态度，努力充实自己的生活。没有孩子的拖累，自己和妻子可以多把精力用在学习、工作上，紧张的学习和工作会使自己的精神世界丰富而充实。另外，由于没有孩子，就能从大量的、繁杂的家务劳动中解脱出来，在业余时间里，丈夫可以陪妻子一起听听音乐、读读诗、看看影剧、逛逛公园。逢年过节，旅行远游，欣赏祖国河山的壮美。还可以请来知己朋友，海阔天空地畅谈……这不同样能获得无穷的乐趣，而使自己的生活丰富多彩吗？某设计院有对青年夫妇，丈夫是助理工程师，妻子是情报翻译。由于妻子不能生育，丈夫也觉得生活空虚。后来由于设计任务重，这位助理工程师投身到紧张有趣的工作中去，渐渐地冲淡了没有孩子的苦闷。他为了让妻子也紧张起来，便找来一些外文图书，由妻子翻译出版，于是妻子也起早贪黑地干起来。下班回来，夫妻俩高高兴兴地吃罢饭，便各忙各的去了。累了，妻子便一揿收录机按键，在迷人的旋律中，在轻微的陶醉中，休息片刻。现在，他俩又学会了跳交谊舞，在大脑感到疲劳时，一支悠扬的乐曲伴着妻子和丈夫在房间里欢快地旋舞，更是别有一番情趣、没有孩子并没有使他们陷入忧伤的深渊，他们同样能使自己的生活允满阳光，充满欢乐。

无儿无女亦有情。婚姻的基础在于爱情，夫妻之间有爱情，就有幸福。有了孩子，但夫妻之间没有感情。这个家庭照样不会幸福。相反，夫妻之间有真情实意，虽无儿无女，生活也会和美。周恩来和邓颖超同志就没有自己的亲生儿女，可他俩互敬互爱，成为最亲密的同志和战友。邓颖超曾风趣地说；“无儿无女是仙家”，一语道出夫妻间以情为贵的真谛。

当然，话还得说回来，如果丈夫实在喜欢孩子，欲享天伦之乐，并且希望“老有所靠”，可以和妻子商量，到了一定的时候，去抱养一个孩子。虽然不是亲生骨肉，但只要真心实意当作自己的亲生子女去抚养教育，那么，将来孩子也一定会象亲生儿女那样报答养育之恩的。

三、妻子爱唠叨

他低着头，呆呆地坐在钢丝床上，一声不响，耳旁传来了妻子那喋喋不休的唠叨声。他不由深深地叹了一口气，摇了摇头，默默地望着这个布置得富丽堂皇的现代化房间。它本应装满幸福与欢乐。谁知却经常回荡着妻子那单调的唠叨声，这声音使他心烦意乱，使他陷入痛苦之中。记得新婚后、他和妻子也曾度过和美甜蜜的

好时光，但时间不长，和睦、融洽、亲热的气氛很快就被妻子的唠叨所取代。

前天，因参加朋友的婚礼饮酒过量，他回家呕吐在地上，妻子连刺带训，唠叨了整整一个晚上；昨天，因他买了妻子不满意的菜，又被妻子唠叨了一通；今天，本来高高兴兴地准备给岳父去祝寿，不料刚穿上的西装不知什么时候划了一个大口子，妻子一见就火了，于是又唠叨开了。明天……他茫然的望望妻子，她又该唠叨些什么呢？何日能在这个现代化的房间里用醉人的夫妻情话来代替烦人的唠叨声呢？他盼望着……

其实，哪个丈夫不希望能和妻子亲亲热热，相敬如宾，和睦相处呢!，但事不如愿，有些丈夫偏偏遇上爱唠叨的妻子，那该怎么办呢？

凭心而论，很少有妻子是唠叨成癖、有事没事都喋喋不休的。妻子的唠叨总是有原因的，往往是对丈夫的不满的反应，婚姻建立在爱情基础之上，夫妻之间应彼此关怀，体贴。可有的丈夫只接受妻子的温存、体贴、照顾，对妻子却缺乏爱抚、体贴，把共同生活的妻子当作伺候自己的保姆，让妻子买菜、煮饭、收拾房间，甚至伸出一双脏脚，叫妻子去端洗脚水！如果有小孩，那妻子便又加上一副重担。任凭妻子忙得汗流夹背，丈夫却严格遵循“动口不动手”的“天条”，或站在妻子身旁，不时指责、挑剔。家庭中这种极不合理的“分工”怎么能不使妻子对丈夫不满呢？又怎么能叫她心平气和、含笑相迎、毫无怨言呢？唠叨正是这样凝聚而成，并随着对丈夫的不满而不断流泄出来。

最容易引起妻子不满的另一个原因，就是丈夫的懒散，不修边幅。有的丈夫生活能力很差，不但不知帮妻子搞好家务，反而乱折腾，把妻子收拾好的房间搞得一塌糊涂。而且也不知修饰和打扮自己，衣着极不讲究，十分邋遢，这对于一个爱清洁，爱美的妻子来说，是难以容忍的。有位妻子是位工程师，很爱清洁，不料丈夫却十分懒散。因此，她经常跟丈夫唠叨。一次丈夫急了，愤愤地指责妻子：“你呀，还是个知识分子，跟家庭妇女一样，就会唠叨!”妻子马上反唇相讥：“说我只会唠叨，我能不唠叨吗！作为丈夫，你回到家里，什么活都不干，我还得跟在你后边收拾这，收拾那。咱俩换个位置，看你唠叨不唠叨!”妻子这一番话，把丈夫说得哑口无言，只好惭愧地低下头去。

有的丈夫吃罢晚饭，就出去跟人打扑克、下象棋。丈夫玩得很惬意，却撇下妻子冷清清地守在家里，妻子能没意见吗?

还有的丈夫不会过日子，好吃好喝，胡乱花钱，使家庭常常出现“经济危机”，这使直接操持家务的妻子最为难。长此下去，妻子当然不满。

丈夫的不良嗜好也会引起妻子的不满。有的丈夫酗酒成性，回来折腾得妻子不得安宁。有的丈夫“麻将”瘾特大，爱麻将胜过爱妻子。还有的丈夫是“烟鬼”，整天吞云吐雾，常常烧了衣物。妻子一再劝诫，丈夫置之不理，妻子只好终日唠叨，一是警告，二是发泄心中的不满。

妻子喋喋不休的唠叨固然使人心烦，但是作为丈夫，应该给予理解，不可一见妻子唠叨，便同妻子争吵起来，这样不仅不能解决问题，反而会伤害夫妻感情，加

深妻子的不满。丈夫应善于在妻子的唠叨声中发现自己的缺点过错，并能及时纠正，使妻子满意。同时，还可在妻子冷静时，虚心征求妻子对自己的意见，让妻子把憋在心中的牢骚、不满、怨气统统发泄出来。凡是妻子提得对的，可向妻子说明，逐渐改正。只要丈夫诚心实意改正自己的毛病，妻子是一定会满意的。对于妻子的误会、过高要求和不正当的欲望，丈夫也应耐心地说服，讲明道理，使妻子心悦诚服。有个妻子，见邻居撇下工作，到南方走私而发了大财，便叫丈夫跟着去干。丈夫不肯，妻子便整天唠叨，说丈夫“死心眼”、“死爱穷”。这位丈夫既没跟妻子发火吵架，也没顺从妻子的意思去干违法的事，而是心平气和地同妻子谈了自己的看法，讲清道理。不久，那位邻居便被公安机关抓了起来，这时，妻子打内心佩服丈夫的远见，再也不唠叨了。

作丈夫的要懂得，爱妻子就要体贴妻子。在当今的中国家庭里，妻子确实比丈夫辛苦得多，她们大都跟丈夫一样，有自己的工作，劳动岗位，而女性的体质又天生比男性柔弱，并且还有男性永远不必忍受的怀孕、生育、哺乳之苦。正因为如此，妻子往往对丈夫的大男子主义最为反感。她们希望自己的丈夫能跟自己一道分担家务，一起娱乐游玩，多得到丈夫的一些情爱。这就要求丈夫坚决地清除掉大男子主义这个封建毒瘤，大大方方地放下“大丈夫”的架子，挽起袖子，同妻子一起下厨房，一起收拾房间。夫妻共同操持家务，不单单减轻了妻子的负担，而且从感情上密切了夫妻关系，从心理上可以使妻子得到爱的享受。每个丈夫都应明白。搞家务并非是为了讨好妻子，而是自己应尽的义务。

不久前，某市妇联曾在女工中做了一个婚姻调查，题目是“你对婚姻生活的看法和要求”。有的女工说道：“要求丈夫不要天天晚上出去打扑克”。还有的女工回答：“丈夫不要只顾自己一个人玩乐，别忘了，家里还有妻子。”这些妻子的要求汇集到一点，就是希望丈夫能在业余时间里多陪伴妻子，和妻子一道玩乐。妻子的这种要求并不过分，作为丈夫是完全应该给妻子以爱抚和使妻子欢乐的。除了工作、学习和其他临时事情外，丈夫应按时下班回家，别让妻子等你而影响吃饭。如有事不能按时回家，事先也要和妻子打个招呼。业余生活要考虑妻子的情趣爱好，尽量安排得丰富多彩，比如妻子爱跳舞，而自己却没有兴趣，为了妻子，也应陪她跳几次。而自己喜欢的球赛，妻子不感兴趣，那就忍痛割爱，和妻子一起看看双方都喜欢的影片吧。丰富多彩的业余生活，可以使妻子从家务琐事的小圈子里走出来。有益娱乐活动，可以使妻子开拓眼界，扩展胸怀，提高修养。妻子有了涵养，对待不如意的事自然也能控制住感情，采取妥善的办法解决夫妻之间的矛盾，而不会再有烦人的唠叨了。

每一个具有男子汉气质的好丈夫，都应严格要求自己，及时改正缺点，用自己真挚的爱、赤诚的心去感化妻子，用夫妻甜美的心声去驱散不愉快的唠叨声。

四、妻子爱吃“醋”

他脸涨得通红，两眼喷火，拳头攥得紧紧的，恨不得冲上去狠狠地教训她一

顿。然而，他毕竟受过高等教育，理智约束了他的拳头。他只好打开窗户，让心中的怒气随着室内的浑浊空气一起流走。

他是个活泼开朗的人。不仅在技术上有一套，交际舞也跳得相当出色，在一次单位举办的舞会上，他的优美舞姿博得人们的称赞。于是，有几位姑娘便让他教跳舞。他是个热心人，有求必应，便认真地教她们。

不料，这件事很快让他的妻子知道了。好呀，你搂着别的女人玩，她顿时醋意充满胸膛，坐卧不安，越想越危险。丈夫：是个大学毕业生，才华出众，长得又精神，那么找丈夫学跳舞的姑娘，肯定别有用心，学跳舞是假，勾引丈夫是真。自己切不可等闲视之，要好好教训教训她们，给她们一点颜色看看。否则，丈夫迟早会被她们夺去。

今天是周末，单位照例举行舞会。他正在办公室里加班赶设计，团委书记却来拉他去跳舞，说没有他参加，大家跳不起来，他不好意思推辞，只好跟着书记去了。谁知正当他教一个姑娘跳“探戈”时，妻子怒气冲冲闯进来，他还没有来得及跟妻子打招呼，“啪啪”两记耳光便落在这个姑娘的脸上。姑娘懵了，一时还没有闹清是怎么回事，他妻子却指着姑娘的鼻子大骂起来。舞曲嘎然停止，人们都围拢过来……面对如此尴尬的场面，他几乎气晕过去。清白的姑娘被妻子污辱，自己的名声也被妻子败坏，他做梦都没想到，妻子的醋劲竟这么大。唉，妻子这么爱“吃醋”，自己又该怎么办呢？

爱“吃醋”的妻子，在我们周围，并不少见。有的妻子一见丈夫和女性交谈亲热，心中马上酸溜溜的；见到丈夫同女性接触多些，便顿起疑心，怀疑丈夫与人家有私情；见到女同志来家找丈夫，便满心不高兴，向人家摔脸子；有的妻子甚至向丈夫下禁令：不准跟女同志来往。有人还为她们辩解，说什么这是“妻子的本性”。其实，并不是所有的妻子都爱“吃醋”，爱“吃醋”的毕竟还是少数。她们有的是旧意识作祟，仍用封建道德规范来衡量今天的男女交往。因此，当丈夫与女性接触多些、亲密些，她们便认为是风流韵事、不轨行为。有的妻子爱“吃醋”，往往是她们患有疑心病，或主观臆断，或捕风捉影。前面提到的那位妻子就是这种人，还有的妻子有这样一种论调：当妻子的厉害一点，爱“吃醋”，丈夫就不敢有外心，就会老老实实地跟自己过日子。于是象个“大醋坛子”，整日对丈夫察颜观色，酸溜溜的。

流言蜚语，往往是“醋火”的引火钱。爱“吃醋”的妻子往往特别轻信流言蜚语，而流言蜚语又能促使妻子胸中的“醋火”爆发。有位丈夫，颇有开拓精神，被群众推选当上了厂长，原来的厂长落选了，对他怀恨在心，于是便让自己的老婆散布流言蜚语，造谣说厂长与女秘书有不正当的关系。流言传到厂长妻子的耳朵里，她“醋火”大冒，当天晚上便跟丈夫吵得不可开交，第二天又大闹工厂，使丈夫无法工作。工人们议论纷纷，从而使这位厂长陷入困境之中，此刻，那位心术不正的原厂长乐了，他的卑鄙目的达到了。

作为一个正派的丈夫，当因自己同女同志正当的交往而激起妻子的“醋火”

时，必然感到气愤。于是，有些丈夫对待爱“吃醋”的妻子往往采取了生硬的态度。有位妻子因听谣言而“吃醋”，闹到丈夫单位，丈夫实在受不了，当场打了妻子几个耳光。回家后，他越想越生气，又把妻子打一顿。妻子感到委屈，半夜里服毒自尽。丈夫的粗暴行为导致了一场不应有的悲剧。

妻子爱“吃醋”，有的丈夫不打、不骂、也不解释、规劝，而是采取故意气妻子的“战术”。你不是爱“吃醋”吗？好，我就让你吃个够。于是乎故意当着妻子的面与女同志来往，甚至故意表现得亲热，或者故意在妻子面前夸别的女人如何体贴人、如何漂亮。他们想以这种方式来气气妻子，希望时间长了，妻子就会见多不怪。其实这种办法只会使夫妻之间产生隔膜，导致夫妻感情冷淡。

作为丈夫，谁不希望能有一个通情达理、善解人意、思想开通的妻子？可是现实生活中就有些妻子小肚鸡肠，爱“吃醋”。一旦遇上这样的妻子，怨天尤人是无济于事的，还是应采取正确的办法，来改造妻子。

车尔尼雪夫斯基说过：“爱情的意义就在于帮助对方提高，同时也提高自己。”对待妻子爱“吃醋”的弱点，也应同对待妻子的其他毛病一样，从爱护、关怀妻子的角度出发，教育对方，帮助对方提高，并把自己这颗心交给妻子，让妻子彻底放心。有位丈夫发觉，当自己与女性交往时，妻子便流露出醋意，尽管夫妻双方还没有因此而大闹起来，但这已是植入爱情之中的毒根，必须及早铲掉。丈夫便对妻子更加温存，处处关怀备至，体贴入微，使妻子强烈地感爱到丈夫是完全可以信赖的，如果再对丈夫起醋劲，就太对不起丈夫了，会伤丈夫的心。从此，再见到丈夫与女性交往时，不仅毫无醋意，而且还热情接待。

为了帮助妻子正确对待男女交往，丈夫应该经常带妻子参加一些社会活动，如舞会、联欢会、音乐会等等，多接触一些同志，多交一些朋友。这样就把妻子从孤陋寡闻的小天地中引到一个崭新的现代世界中来，从而使妻子逐渐分清什么是男女之间的友谊，什么是男女之间的私情，能够正确对待现代社会中男女之间的正当交际。

选择适当时机，和妻子促膝谈心，也是个好办法。在夫妻双方都心平气和时，丈夫主动地征求妻子的意见，该解释的解释清楚，去掉妻子的疑心；该开导的好言规劝，指出爱“吃醋”的危害。如果妻子不肯说心里话，丈夫可以把问题挑明，向妻子讲清楚，使妻子放心。

要想获得妻子的信任与尊重，首先要自己尊重自己。做了丈夫，是有妇之夫，就要严格遵守婚姻道德，忠于爱情，忠于妻子，不可再有非份之想，背着妻子挑逗女性，寻求刺激，甚至搞“婚外恋”，找情妇，这是道德败坏的表现，是要受到谴责的。自己身不正，又怎能说服妻子呢？所以，清白、正派、忠实是丈夫帮助妻子改掉爱“吃醋”毛病的基本条件。

去掉妻子身上“醋味”，妻子会变得更可爱，爱情的青枝绿叶会为夫妻编织出幸福的花环。

五、妻子不会“过日子”

他望着空空的抽屉发愣，脸色阴沉沉的。房间里静极了。妻子低着头，一声不响。他知道，只要妻子一开口，他准会跳起来。

是的，她太气人了。他们结婚不久，虽然手头没有什么积蓄，可他们收入并不少。小两口的工资，再加上奖金，每月近 2000 元。双方老人都不需要他们供养，有时反还帮他们一些。照理，他们的生活是满宽裕的。可是，偏偏遇上了这位不会过日子的妻子，钱一到手，她心里就发痒，不停地跑商店、市场。不到月底，手头就很紧张了，有时只好干啃馒头度“饥荒”。为此，他同妻子吵过，可妻子秉性难改，照旧乱花钱。

最近，单位发了煤火费，他交给妻子时一再申明：“这钱一定留作买煤，专款专用，不准挪用。”今天，邻居告诉他煤场来了好煤，叫他赶快去买。可他一拉开抽屉，钱已无影无踪。他问妻子：“钱到哪去了？”妻子美滋滋地从卧室走出来，指指身上一件新的毛衣。他问道：“你不是有四、五件毛衣？干嘛还买？”妻子答到：“我看这件样式新。”他火了，一拍桌：“好吧，你就别烧火取暖，穿这件衣服过冬吧？”妻子理屈，不敢做声，他只好望着空空抽屉出粗气……他在苦苦地思索，妻子不会过日子，作为丈夫，又该怎么办呢？

这事确实棘手，在小家庭中，大多数是妻子当家理财，是“财政部长”。女性大都操持家务，接触柴米油盐，掌管钱财比较合适。但这并不意味着每个妻子都能当好家，理好财，是称职的“财政部长”。有些女性，特别是有些年轻妻子，还不会理财，不会科学地安排家庭生活。同样的收入，别人家生活得很好，而他们过着“开支三天乐”的生活，吃没吃好，穿没穿好，经济很拮据，丈夫也很有意见，人们往往把这样的妻子称为不会过日子的人。

妻子不善理财不会过日子，是由各种因素造成的。有的妻子，从小生活在十分富裕的家庭中，花钱很随便，不懂得安排家庭收支计划，总是喜欢什么买什么，花了算，这样必然会使家庭出现“财政赤字”。

也有的妻子虚荣心很强，一味追求吃穿享乐，不顾家庭经济条件，硬要同别人攀比，看谁穿得时髦，看谁吃得高级，看谁会享受。有位妻子，本来家庭经济状况远不如邻居张大姐，却硬要跟人家比高低。她看张大姐家添置什么，她便跟着去买、连牌号、品种、规格都要同张大姐的完全一样。张大姐家买了彩电，她家本来有了黑白电视机，刚买不到两年，却也要买彩电。丈夫拗不过她，只好把存折交给她去买。后来张大姐家又买了电冰箱，她见了也要买。丈夫说没用，她不听。丈夫告诉她没钱，她就到处借，到底把冰箱搬进家门，可电冰箱却经常闲着，没有东西放，何况他们居住在寒冷地区，一年也用不上两个月。现在债主却经常登门要钱，搞得丈夫十分狼狈，只好勒着肚子省钱还债。

对待这样不会过日子的妻子，有的丈夫也不会主动解决矛盾，平时不协助妻子理好财，任妻子随意开销，自己只知道伸手跟妻子要钱，一旦妻子没钱了，他才感

到问题严重，便同妻子怄气，指责妻子，跟妻子吵闹。如果妻子没把用钱派场交代清楚，他便瞎猜疑甚至怀疑妻子是否把钱偷偷拿回娘家去了。更有甚者，还以此怀疑妻子有外心。

那么，怎样正确对待不会过日子的妻子呢？首先要帮助妻子端正对积极消费、改善生活的认识。积极消费不是盲目消费，而是有条件的。它要求人们量力而行，依据个人的经济能力，在可能的条件下，逐步提高自己的生活水平，不可操之过急，更不要一步登天。超过了自己的经济条件，必然要受到“经济危机”的惩罚。

当妻子端正于思想认识后，丈夫还应帮助妻子学会当家理财。有的丈夫会感到为难，自己还不懂怎样理财，怎能帮助妻子呢？其实，家庭理财并不难，可以请教有经验的同志，也可以参阅一些书籍。总之，做丈夫的也应该懂得当家理财的学问。

家庭理财的基本原则，是量人为出，精打细算。为了便于理财，家庭最好建立一本家庭收支帐、把每月的全家总收人，包括奖金及其额外收人，记人帐本。然后依据这个总收人来安排家庭生活的各项支出计划。首先要列出粮食、蔬菜副食的花销和水、电、房租费，再安排出不可预见费，以应付一些临时花销，如往来客人，亲朋好友的喜事等。总收人减掉这些项目的总支出，余下的则做为储蓄，以应急用。如果妻子准备买个大件，则应先作出筹款计划，分几个月筹齐，每月留出筹款数。总之，每月的支出总额一定不得超过总收人，否则就必须修改支出计划，压缩开支，保证每月收略大于支，这样的家庭收支计划才切实可行。

如果妻子有要求，丈夫也可以和妻子一起当家，共同理财。这样，与妻子一道讨论研究收支计划，能使计划更符合实际。便于执行。有的妻子实在不会理财，本人也不愿意再当家了，想把“财权”交给丈夫，那么，丈夫就应勇敢地挑起当家的重担，努力把财理好。

六、妻子不孝敬老人

他站立在窗前，见昏暗的街灯下映着一个瘦小的身影——啊，可怜的母亲又偷偷跑到街，背着他抹着辛酸的泪水……他的心如同被重重的刺了一刀。他自幼丧父，寡母靠着给人家当保姆把他抚养成人。母亲宁可自己受苦受累，也坚持供他读完大学。现在，他当上了助理工程师，又娶妻成家，他决心要好好报答母亲的养育之恩。然而，他没有想到，自己竟娶了一个不孝敬老人的妻子。新婚不久，妻子对婆婆就流露出讨厌的情绪，嫌老人碍眼，总想把老人“挤”走。平日里常给婆婆脸色看，动不动就跟婆婆发火，训斥老人几句。她还背着丈夫让老人吃剩饭，干重活，婆婆竟成了她的保姆。他终于看清母亲所受到虐待，胸中的火山爆发了，他用颤抖的手指着妻子吼道：“谁没有父母，怎么能这样对待老人呢？你还有良心吗？”就这样，因为老人，他和妻子经常吵架，“战争”不断升级，最近闹到要离婚的地步。老人见他们因自己伤了感情，也很难过，常常躲出去偷偷流泪。见到母亲流泪，儿子心头也在流泪。此时，他感到惆怅，遇上个这样不孝敬老人的妻子，该怎

么办呢?

生活中，不少丈夫都面临着这道令人头痛的难题。

妻子不孝敬公婆总是由某些因素造成的，只有准确地找到这些因素，“对症下药”，问题才有可能得到圆满解决。一般而言，导致妻子不孝敬公婆的因素主要有以下几点：

妻子自私。有的妻子心目中只有自己，待人处事也只考虑个人，而不去替别人想想。她们往往把公婆当做家庭利益的竞争者和多余的人，因而对老人刻薄、冷落、甚至虐待。有这样一位妻子，当得知丈夫给婆婆50元钱生活费时，便同丈夫吵起来，摔盘子砸碗，又哭又闹。第二天，她领着孩子逛商店，却是只要孩子张嘴要，也不管是否有用就买，转眼间，几十元花出去了，她却毫不心疼。可见，这位妻子并非吝啬，爱财小气，只不过是心眼偏?过度自私罢了。也有的妻子为自己的舒适，硬要把老人挤出家门。还有的妻子为了自己的享乐，把一切家务全推给老人，自己坐享其成，当甩手媳妇。

妻子脾气不好。有的妻子并不嫌公婆，也把老人当自己的亲人看待，可是性情急躁、脾气不好，常常是遇事不冷静，嘴上不让人，动辄发火，事后又不肯向老人作点自我批评。这样就容易把双方关系搞僵，从而对老人的态度就更不好了。

老人自身的缺点。妻子不孝敬老人，除了她们自身的问题外，也有的是由于老人的缺点造成的。有的老人，特别是作婆婆的，还留有封建道德观念，把自己看成一家之主?媳妇则应绝对地服从，或把家务全推给媳妇，自己在旁指手划脚，或干涉媳妇的吃喝穿戴等生活，限制媳妇的自由；或看不上媳妇而歧视、虐待。还有的公婆心眼偏向，厚女儿，薄媳妇。公婆这样对待媳妇，必然引起媳妇的强烈不满而产生对立情绪。于是有的媳妇便采用不孝敬的对策来回敬。

彼此缺乏感情。有的妻子为什么对自己的父母能讲孝道，尽子女的义务，而对公婆却不孝敬甚至虐待呢?这里除了血缘关系外，主要的还是感情问题。有的妻子和老人彼此没有感情，而双方又不主动增加了解，感化对方，建立感情上的纽带。于是，只要双方出现矛盾，关系立即会恶化。婚前妻子因筹备结婚曾与公婆闹过矛盾，婚后又没有解决，也是妻子对公婆心怀不满，失去孝道的原因。

报复心理。有的妻子本对公婆毫无成见，但看到丈夫对岳父母缺乏孝道，心里非常不满，便伺机报复，以其人之道还冶其人之身；你不孝敬我父母，我也给你父母气受。于是她们便把对丈夫的怨气发在无辜的公婆身上，公婆成了替罪羊。

母亲的教唆。有些糊涂的母亲怕女儿出嫁后在婆家受气，便向女儿传授治服公婆的“高招”；有的妻子和公婆闹了小矛盾，母亲非但不好好开导女儿，反而支持儿女与公婆“干到底”。还有些“好心”的姐妹们也经常向做妻子的传授整治公婆的“经验”。这样，便助长了一些妻子不孝敬公婆的气势。

缺乏教养。这是一些妻子不知孝敬公婆的根本原因。曲啸同志的儿子在找对象时曾向父亲询问：“您说选择朋友要注意什么?”曲啸严肃地回答：“看这个人是否爱父母，爱父母者，也有爱人之人。倘若连父母都不爱，又何谈去爱别人?”一些

妻子不孝敬老人，就是因为从小缺乏这样的家庭教养。

找到妻子不孝敬公婆的原因，只是解决问题的开始，还必须采用适当的方式方法，才能彻底变妻子的态度和缓家庭的紧张空气。否则，方法不当，只会引起妻子的反感，对公婆的态度会更加恶劣。有的丈夫见到妻子不孝敬公婆，甚至给老人气受时，往往表现得不敬冷静，采用简单粗暴的方法，或痛骂妻子一顿，可用离婚恐吓，或赌气摔家具，或不理睬妻子。这样做虽然一时痛快，却解决不了妻子的思想问题。她们或破罐子破摔，不想改好，或表面改好，背地更坏。

作为丈夫，当发现妻子不孝敬父母时，要控制住自己的感情，强制自己冷静来，耐心地对妻子开导、说服、教育、规劝，做好思想工作。丈夫应经常向妻子讲述父母的养育之恩，抚爱之情。使妻子认识到，是公婆辛辛苦苦把丈夫养大，没有公婆的养育，就不会有丈夫的今天，更不会有这个幸福的家庭。公婆是有功之人，应该得到子女包括儿媳和女婿的尊敬和赡养。人心都是肉长的，只要丈夫能把这道理讲明，大多数妻子是可以转变态度的。人生自古谁无老，人人都会遇到子女如何对待自己的问题，如果将来自己的儿媳也不孝敬，自己的心情又该怎样呢？何况父母是孩子的第一任老师，自己不孝敬公婆，对老人不好，孩子岂不也学会了吗？只要妻子不胡搅蛮缠，她们是可以接受这些事理的。

行动是最好的教员。丈夫不仅要对妻子言传，还要重视身教，给妻子做出孝敬老人的样子来。有的丈夫只要求妻子孝敬公婆，而自己却稍不高兴就跟老人吹胡子瞪眼，讲粗话。这样，妻子也就学会了。

另外，要妻子孝敬公婆，自己首先要孝敬岳父母，这一点很重要。作为丈夫，应该对父母和岳父母一视同仁，同样孝敬。如果岳父母丧失了劳动能力，做女婿的也有孝敬的义务，丈夫真心实意地孝敬岳父母，才会使妻子真正觉得丈夫是个真心实意孝敬老人的人，就会更尊敬丈夫，更热爱丈夫，也不好意思不孝敬公婆了。

通过做工作，如果妻子仍执迷不悟，继续虐待公婆，那么丈夫切不可姑息、迁就，而应同妻子的行为做斗争。一方面应求助于岳父母的规劝，另一方面可通过妻子所在单位的领导对妻子进行批评帮助，使其改正错误。如果仍不见效，妻子虐待公婆变本加厉，这时就有必要通过法律来制裁她了。

七、妻子是个“女强人”

他呆呆地望着桌上那封信出神。信是妻子离家出走时留给他的，信上只写了一句话：“女人也是太阳！”他当然了解其意，便愤愤地把信撕得粉碎，似乎只有这样才能消除积在心头上的闷气。

妻子是可爱的，她不仅仅有副美丽动人的漂亮面孔，还有过人的才智，是某研究所的技术员。她的事业心很强，每天早出晚归，把自己的全部精力都用在工作上。在单位她可称得上是女强人，受到领导和群众的赞扬。但是，在家里，在丈夫面前，她却是个不称职的妻子，是一个独自发光的太阳。作为丈夫的他，对此无疑是不大满意的，于是，吵架、拌嘴、怄气……变成家庭的小夜曲。矛盾的激化终于

发生在昨天晚上……

为了赶画一张图纸，他很晚才回家。当他又累又饿地跨进门槛时，见妻子正在给一个姑娘讲什么，他不便打扰，独自走进厨房，却发现锅碗瓢盆全都空空的。他不高兴地冲妻子嚷道："还没做饭吗?"妻子说："没有，吃快餐面对付吧。"吃饭就讲对付，能受得了吗？他没好气地到客厅拿暖水瓶，发现瓶也是空的，他更加不满了："怎么水也不烧!"妻子没答理他，还向他摆摆手，叫他别干扰她们说话。他黑着脸走了，把碗筷弄得叮当直响。客人走后，妻子埋怨他不该在客人面前摔脸子。他更火了："别忘了，你是我的妻子!"

妻子走了，去当太阳了。此刻，屋里空空的，他的心更空了。望着墙上和妻子的结婚照，他心里开始思索：两个太阳究竟能不能并存在一个小家庭里呢？现在，妻子要当太阳，作为丈夫，该怎么对待呢?

应当承认，由于妇女地位的提高，在各行各业的舞台上已涌现出一批自强不息、勇于追求，一心扑在事业上的女强人。她们不是借男人的光芒来照耀自己的月亮，而是用自己的热大发其光的太阳，男人往往把她们称为事业型妻子。但事业型妻子并不为所有的男人所理解。有的丈夫对事业型妻子有五怕：一怕自己吃苦受累，二怕受别人耻笑，三怕妻子变心，四怕妻子没感情，五怕累坏妻子。"五怕"的结果，必然使一些丈夫对妻子的事业采取不正确的态度；或劝阻妻子、扯后腿；或与妻子吵吵闹闹，动摇妻子的决心。有的丈夫甚至以离婚相要挟：要丈夫，还是要事业。

应当说，丈夫的"五怕"心理是可以理解的，但应该进一步正确认识它，而后逐步消除它。下面，我们就对这"五怕"一一地进行分析，以期作丈夫的对它有一个清醒的认识，从而妥善处理夫妻关系，更好地关心妻子的生活，更有力地支持妻子的工作。

其一是怕自己吃苦受累。妻子忙于事业。精力和时间大都花在工作上，那么用于家庭的当然要相对少一些。这样，丈夫就势必要多承担一些家务，这对于不善于操持烦琐家务的丈夫来讲，的确意味着吃苦受累，这是事实。不过，又有谁规定过，家务只是妻子的"势力范围"，丈夫不得介人呢？搞好家务是妻子和丈夫的共同义务，丈夫理应和妻子共同分担。当丈夫工作忙了，妻子可以多承担一些；当妻子没时间，丈夫就多干些，这是正常现象。多干点家务就抱屈叫苦，满腹牢骚，那还有什么夫妻感情？真心爱妻子，就应该为妻子做出牺牲，如果能用自己的吃苦受累换来妻子事业上的成功，那岂不是丈夫的幸福？何况许多事业型妻子都具有东方女性的美德，回到家里仍不失贤妻良母的品行，她们往往挤时间于家务，并没有增加丈夫的家务负担。此外，假如夫妻二人确实都没有时间干家务，还可以采用洗衣机、电气炊具等，使家务劳动现代化，再进行科学安排，改变传统生活方式，也能把家务活缩小到最少程度而大大减轻夫妻双方的负担。

其二是怕受别人耻笑。一个堂堂男子汉大丈夫，围着锅台转，伺候老婆，会招致一些有旧观念的人的耻笑，但这些人必竟是少数。在今天，广大群众真正耻笑的

却是那种高居于妻子头上作威作福，衣来伸手，饭来张口的大男子主义。妻子和丈夫从结婚之日起，就应该成为一个生活整体、荣辱与共、唇齿相依。丈夫支持妻子搞事业同妻子支持丈夫搞工作一样，都是在为实现共同的理想而奋斗，是件值得别人学习，效仿的好事，很光彩。

其三是怕妻子变心。确有些这样的事例：妻子在事业上奋斗，丈夫全力以赴的支持，妻子成功了，出了名，有了地位，也变心了，瞧不起丈夫，嫌弃丈夫，要另选高明。但是，我们不能因噎废食。应该相信，绝大多数妻子是忠于爱情的，丈夫的大力支持会使她更敬重丈夫、更感激丈夫、更热爱丈夫。某厂有个青年工人，他见妻子勤奋好学，就支持妻子上业余大学深造，主动地把家务活承担起来。三年过去了，妻子业大毕业后，被工厂提升为助理工程师，还当上了技术科的副科长。一个工人，一个干部，丈夫和妻子的地位一下拉开了距离，加上妻子年轻漂亮，又善于交际，于是有些人为这位丈夫担心，怕他的妻子“飞掉”。不久，妻子又搞成一项革新，厂里为她庆功，给她佩上了大红花。她对着全厂职工激动地说：“我做出这点贡献，是与丈夫的大力支持分不开的，请把这朵花给我丈夫戴上吧……”人们感动了，丈夫则流下了眼泪。

其四是怕妻子没感情。即担心妻子整天忙于工作，对丈夫会失去妻子应有的温柔、多情、妩媚，夫妻感情就会变得干巴巴、冷清清，丧失了爱的光彩。其实，这是一种误解。著名科学家居里夫人可称得上是个事业型妻子吧，但她对丈夫的情爱同她对镭的爱一样深厚。事业型妻子并不是冷冰冰的苦行僧，事业上的追求往往使人变得高尚、纯洁、真挚、成熟、感情丰富而高雅，爱情炽烈而深沉。她们在事些上奋斗拼搏，称得上女强人，在家里，在丈夫面前，却是个温柔可爱，柔情似水，体贴入微的好妻子。

其五是怕累坏妻子。一个女人家，有份工作就行了，干嘛那么拼命，若累坏了身体，可是一辈子的事。心疼妻子，当然是应该的，但是，不支持妻子搞事业，却不是真正地疼爱妻子。疼爱妻子，不仅在生活上要体贴关怀，在事业也应大力支持帮助。如果丈夫累坏了妻子，就应该积极主动地多承担些家务，减轻妻子身上的。负担。

妻子热爱事业，勇于追求，这种奋发向上的精神十分可贵，它会使一个人生活得更有意义。作为丈夫，应该积权支持妻子上进，让妻子也成为光芒四射的太阳，这是向旧的传统观念挑战。青年人魏道凝同舞蹈家陈爱莲结婚后不久，就开始考虑，妻子是一个有造诣的舞蹈家，自己只有竭力支持妻子艺术事业，才算尽到了一个丈夫的责任。可是，“文革”刚刚结束，陈爱莲已经有好多年没有登台演出了。一天夜里，他听到妻子在说梦话：“我要练功！我要演出！”他心一动，忙推醒妻子：“要练就去练吧，我陪你去。”就这样，一对新婚夫妇，在练功镜前送走夜幕，迎来晨曦。丈夫不仅支持她练功，还亲自帮助她写台词，编文学脚本。妻子每场演出，他尽量去观看，给她提意见，出点子。每次演出之前，丈夫只要不出差，就亲自帮助试装。这才是对待事业型妻子所应采取的态度。

妻子当太阳好不好？综上所述，可以作出明确的回答：夫妻应该同为太阳，一个家庭能同时升起两个太阳，这对丈夫来讲，也是件光荣的事。在妻子这个太阳里，有丈夫的心血和汗水，有丈夫的光和热。一句话，凝聚着丈夫的功劳。妻子受到人们的赞扬，丈夫也会得到人们的敬重，因为丈夫已摆脱了大男子主义的羁绊，与妻子并肩携手奔向理想的天地。

第五节　消除矛盾

一、遇事冷静

假如你们夫妻老是为同样事情吵个不停，不要灰心。有办法打破这种恶性循环。

你们可能为了买不买一盏灯那样的小事争论起来。你的妻子指责你总是优柔寡断，你却反驳说她挥金如土，无可救药。你大步走出房外，于是争论遽然而止，两人都生气，觉得对方不谅解自己，而且不明白：为什么一次又一次地为同样事情争吵？

许多夫妇都陷入他们所憎恨的恶性循环中，却无法避免。现在，研究已婚人士怎样沟通感情的学者，对夫妇争吵的模式有了新发现，找到了 3 个共同因素：

第一是必须挽回面子

你觉得自己的形象受损，即使知道吵不出什么结果来，也不得不自卫。争论时她说你脾气坏，这就伤了你的自尊心，你为了自卫，便说她冷酷无情。这种恶语相加的激烈争吵损害了双方的形象，双方不得不起来维护自己。过了这个阶段，是什么事触发这次争执的反而给忘了。

误解是第二个因素

他说：“这件毛衣是不是新的？”他觉得她穿起新毛衣漂亮极了。她回答说：“你是不是又以为花钱多了？”误解的发生在于双方原来就存在很大的成见，有原来结下的疙瘩。有些问题在以前曾引起激烈的争吵，后来不了了之或表面上解决了，其实没有真正的解决，这就为后来的夫妻关系投下了阴影。

引起误解的另一个原因是猜忌与多疑，这固然可以说是一种性格原因，但也与婚姻生活状况有密切的关系。如果一方说话总是不能直截了当，喜欢转弯抹角，这就可能引起对方的反感，时间一长了，在听对方说话时就不能不“多留个心眼”，听出对方弦外之音。这自然很容易引起误解。

第三是缺少相互沟通

一对夫妻陷入了一个唠唠叨叨抱怨，一个置之不理的情况。妻子说：“我经常向他唠叨抱怨，说他不收拾东西，又不帮我的忙。他出于自卫，置之不理。这样更令我火上加油，对他更加唠唠叨叨。”丈夫到了最后终于忍无可忍，就跟妻子大吵

一场。“我知道自己比不上你那样有条不紊，”他说，“但我不喜欢人家总是提醒我。”

最后这位妻子终于承认，真正令她不满的，是丈夫不够亲热，她把丈夫一贯含蓄的作风，看作对她不够体贴，不够关心。“我以为多对他唠叨挑剔，会令他表现得亲热一点，实际上，适得其反。”

“她也有点道理”，丈夫承认说：“我从不热情流露，不是如她所希愿的那么亲热。”可是在她向我发火的时候，我实在很难亲热起来。

但在有些时候，争吵可能是关系不健全的真正危险信号。陷人这种恶性循环的夫妇很少是关系密切的，经常都觉得对方不爱自己，遭对方轻视。但要是他们终于面对现实，解决争端，便会觉得如释重负。

这种情形发生在许多夫妻身上。

“我们主要是为了周末去钓鱼而吵起来。”妻子说。他要星期六、星期日两天早上都打网球。她觉得夫妻应当轮流去照顾两个小儿女。

最后，妻子对丈夫说，她明白钓鱼对他是多么重要，决定不再为这件事发牢骚。“我把他的优点都一一记了下来，再检查我们的婚姻。我认为，这样美满的婚姻破裂太可惜了。”几个星期后，丈夫自动提议两人的周末轮流照顾孩子，一个早上让妻子外出，另一个早上让他去钓鱼。结果，这样安排大家当然都很满意。

“妻子现在批评我时，”丈夫说：“我不再自动否认。我会说：‘让我想一想。’有时候她说的对，我便向她承认；有时候她错了，我也让她知道。我们不再重复那些讨厌的话，比以前好多了。”

双方建立在互相信任基础上的互相谅解是多么重要啊。据婚姻心理学家分析，争吵者往往犯有 3 个错误：

话太含糊

假如你要求对方多用点时间陪伴你或关心你，但只是暗示自己的需要，没有明确指出，往往会令对方以为你不高兴。最好是坦白地提出你的要求，像：“我希望周末大家有点时间在一起。”而不是说：“为什么你从来不抽时间来陪伴我。”

对性的要求也是如此，较之外国的夫妇，我国夫妻双方在性的沟通上是非常不够的。许多结婚多年的夫妻在一起耻于谈性生活的问题。双方虽然长期生活在一起，但对对方的性要求特点却不够了解，这自然是我国传统文化和民族心理所使然。在现代的婚姻关系中，许多夫妻由于对性生活的话题难于启齿，所以就只能采用比较含糊的说法。但是，如能把事情直截了当地说出来，双方共同商量，共同配合，问题其实是不难解决的。

提出要求是消级的而非积极的

夫妻间说的话听起来很扫兴，引不起对方的兴趣。例如，不应当说：“你从来不问我一天来干些什么。”而应该说：“你问我怎样工作的，我会非常高兴。”埋怨的时候，不妨用激励对方而不是指责对方的措辞。

如果你一开口就用消极的口吻说话，这就很难使你们的谈话愉快地进行下去，

也有可能会引起争吵。如果你能换一种展开谈话的方式，也可能会使原来的不愉快气氛转变为轻松愉快的气氛。

你一定要记住，在一场对话中，开始的第一句话是最重要的。这句话的内容、声调、你的神情等等，都为这场谈话定下了调子。所以，在你开口说话之前，你最好是先稳定一下情绪，好好地想一想，再说出一句让人高兴的话。

不留神听

所有沟通意见的技巧中，最基本的是聆听别人说话，聆听最容易学，也有助于培养互相信任与尊重。

当你的妻子对你说话的时候，你一定要全神贯注地去听，哪怕你正在做一件重要的工作。你一定要弄明白她说的话是什么意思，她要求你做些什么？然后认真地回答。丈夫的支吾搪塞是非常令妻子反感的，同时这样也容易造成误会，假如你把你没有听清楚的事答应下来，而事后你对此事又非常不满意，你就会对妻子发火，而妻子的火气可能更大，“我那天不是问过你，你不是答应了吗！”这时你可能会想起似乎是有这样一件事。这样的争吵实在是不应该发生的。

身心健全的争吵者知道吵过架后，夫妇关系应该会改善，两人的自尊心也不应受伤害。要做到这一点，通常是大家提议如何解决问题，包括慷慨地妥协或别出心裁用新方法来和解。他们也知道改变需要时间。

当然，许多夫妇只顾争吵，从不会达到寻求解决办法的阶段。他们争吵，然后气冲冲地停止，或者从争吵跳到解决问题的阶段，没有经过中间那重要的商讨阶段——那是他们试图认清对方的机会。要是省略这一阶段，他们彼此都会觉得被迫接受了对方的要求，不久便重新争吵，其实并没有真正解决争端。

有些双方不同意的事，当然不是商讨和妥协便可轻易解决的。一旦发现两人僵持不下，可以列出一连患对策，即使看来十分牵强，也不妨列出。按个人的感受评估每个办法的效果，直至找到两人都同意的办法。

切记：不管你们是否要和解，经常交谈总是有好处的。

二、如何制怒

在夫妻的日常生活中，两口子遇到不顺心的事难免总要生气、着急甚至发怒，如果任其发作下去，不仅影响团结与和睦相处，而且还会影响自己的身体健康。为此，古今中外的一些心理学家特别重视发怒的控制，研究出一些制怒的方法，现在介绍一下：

（1）自控法：有意识克制自己，控制感情。当别人惹你生气时，你可以心中默默念诵：“冷静，冷静”，“别发火，别发火”，尽量加以控制。

（2）转移法：当你遇到生气的事情时，可能火冒三丈，这时你先别着急，可以顺手拿起一张报纸或一本书，也可以打开收音机或电视机，看上一会儿，大脑的兴奋得到转移，怒气就消失了。

（3）哭喊法：遇到不顺心的事或悲哀的事，可以到一个没有人的房间或田野

上，尽情叫一番或大哭一场，发泄自己的感情，怒气便会迅速消失。

（4）回避法：当你在这里生气后，马上离开现场，到另一个地方走动一下，躲开惹你生气的环境和人物，思想便会轻松下来。

（5）交谈法：当妻子和你发生冲突时，你首先压住心中的怒气，平心静气地和对方讲道理，防止误会，解开疙瘩，消除怒气，增进团结。

（6）发泄法：当自己生气后，不要老闷在心里，要找和自己最要好的亲戚、朋友进行交谈，尽量多听别人的意见、开导和解释，将自己的怒气发泄出来。

（7）数数法：当自己心中大怒时，为了不使怒气爆发出来，可在心中默默地数数：1、2、3、4……一般从1数到30，怒气就会消退，如不消退，那就再接着数下去。

（8）呼吸法：呼吸和情感有着密切的关系，一般情况下，发怒时呼吸加快，忧伤时呼吸变浅，如在此时用力进行深呼吸，一般两三分钟即可到心情舒畅。

（9）挠头法：头皮上有很多神经末梢，还有很多针灸穴位，如：百会，上星、头维、玉枕等穴，挠头时地这些部位受到刺激，使大脑皮质的兴奋和抑制得到平衡，怒气便会消失。

（10）捶胸：生气后胸闷气满，头脑憋胀，捶胸后能使心、肺的血液循环得到改善，怒气便可下降，情感便会得到抒发。

三、消除误解

在丈夫与妻子的各种矛盾纠纷中，第三者插足最容易伤害另一方的感情。第三者往往扮演不光彩的角色，而夫妇中的一方感受到遭到背叛和愚弄的痛苦。往日的恩爱变成虚伪的做作，曾经盛开的玖瑰花遭到无情的践踏。

做为男人——丈夫，笼统地指责妻子外遇是薄情、负心或水性杨花并不能道出问题的实质，也于事无补。实际上任何第三者的介人都需要找到夫妻间的裂隙。倘能及早发现倪端，则大可以防患于未然，保持家庭的平衡、和谐与稳定。国外的一些家庭问题专家指出，造成妻子外遇的内部原因有以下3个方面：

（1）孤独孤独感常常是促成外遇的主要原因，一位参加“婚姻与性行为疗法”学习班的妇女对医生说：“我的丈夫在家里的时间都花在他的计算机上。一天我去书店，手里拿着几本书，一袋杂货和钱包。在我取钱时书和袋子都掉到地上。一位可亲的男子帮我拾起书，微笑着说：‘哦，你喜欢赫斯的小说?’一周后我又到那家书店去。第二天我和他谈了3个小时，说老实话，他吸引我的不是性关系，而是一一谈话。对我的丈夫来说，我不过是生殖机器。这种精神孤独是任何女人都无法长期忍受的。”

一个人要是没有与他分享生活事件的人，孤独感便会油然而生。如果夫妻间缺乏亲切友好的感情交流，一方或双方都会感到孤独，以至到婚外寻找爱情或友情。

（2）单调长期单调贫乏的生活也会诱发外遇。一个有外遇的妻子说："11 年来我一直幻想着结识另一位男子，但从未想过外遇，一天晚上我单独去参加一个舞会，因为我的丈夫离开了镇上，一个男人邀我到他的住处喝两杯。第一次听到这种邀请，多感到震惊与紧张，我告诉他我不能去。然而，'去一次'的念头在刺激着我。两天后我打电话给他，于是事情便发生了。"

外来刺激性的诱惑常是夫妻间不忠诚的第二位重要的原因，而其立足点却是夫妇生活，尤其是精神生活的单调乏味。在西方社会，这种情况通常是发生在婚后五、六年的时间里。这时热情开始冷却，曾经毫无羁绊的一对可能有了孩子的牵挂，性生活因总是同样的时间以同样的模式进行而失去了光彩，与此相反，外遇却提供了许多冒险的因素，这对不甘单调的人自然构成巨大的诱惑。

（3）缺乏交流夫妇如缺乏思想交流就必然产生隔阂。一位叫琼的妇女抱怨她的丈夫说："我感到气愤的是哈尔从来不管孩子。我也有工作，但这个家庭好象就我一个人照管。一天他问我晚饭吃什么，我说什么也没准备。他发火了，我的火更大，他冲到外边叫道：'我受不了这个！'事后他告诉我，那天夜里他和他的女友第一次睡了觉。"

许多夫妇对婚姻生活中思想交流模式的毁灭缺乏认识，经常指责对方，愤怒的情感常渗透到生活的各个方面，尤其是性生活中。实际上夫妻间的和谐关系是靠思想信息的交流而形成与维持的，这中间性生活自然是夫妇间情感交流的亲切形式。

因性生活不和谐而造成外遇的也不乏其例。弗朗赛对学习班的指导医生说："我们已经忘记了性生活，我的丈夫很气愤，他感到每次都是他主动，的确是如此，我无法有采取主动的愿望，因为他整天对我绷着脸。因此到了第二天早上他就不愿意和我说话。"这样的关系可能也会促使一方或双方到婚姻之外去寻找爱。

要解救濒于破裂的婚姻自然比摧毁它艰苦得多。不过只要双方都有重建感情的愿望或基础，则及早发现外遇的先兆就极为重要了，对此婚姻问题专家提供了以下的建议：

树立配偶第一的原则

不管你关心什么——事业、孩子或家庭，都应牢记：在所有关系中配偶应处于第一优先的地位，主要的业余时间和努力应花在夫妇关系上。

目标应现实

哪对夫妇总幻想追求逝去的新婚时的快乐，他们的关系就会出现微妙的裂隙。这并不是说爱情会永远消逝或性生活不再激动人心，而是说不能用新婚时的标准来衡量多年的夫妇关系。现实的眼光会使夫妇发现多年的关系反倒更充实。

生活应充满变化

一位证券经纪人说："我一直想让妻子理解我需要她更多的注重和爱抚。有时我几乎在恳求她摸摸我。但她总是改变话题。"夫妇间的关系应当象流水，充满变化，已经冷淡了的关系重建起来需要时间，但值得为之努力。双方应从互相关心、互相注视开始，这样便会促进相互的爱抚，性生活也将成为有意义的示爱的行为，

双方也会燃起对爱情的新追求。

避开有争议的观点

在家政管理上，在经济开支方面，夫妻间可能会出现分歧。当出现分岐时，夫妇间应有意避开在这类观点上的交锋，否则便会陷人“争吵——争吵——感情淡化——争吵加剧”这样一种恶性循环中。夫妇中如有一方能认识到导致矛盾爆发的焦点并有意淡化它，情感便会得以交融，关系将趋于和谐。

第六节　美满婚姻

一、找回失落的爱

他正在电视机前专心地观看足球大赛节目，妻子突然对他说：“我再也不爱你了。”望着目瞪口呆的丈夫，妻子毫不怜悯地补充一句话：“我要带孩子一起离开你。”被突然事件弄得晕头转向的丈夫，茫然地围着椅子打转，他不知道他所听到的一切是否是真的。

夫妻二人都是知识分子，都认为自己是通情达理、有教养的人，所以他们都同意用好聚好散的办法来解决问题，于是他们分居了。从表面上看，丈夫不动声色的样子似乎很成熟，他甚至还帮助妻子整理要带走的衣物。然后，他镇定自若地望着不再回来的妻子和儿子离开家门。然而，他的内心却不象他的外表那样平静。接连几个月，他一直寝食不安，坐卧不宁。不久，他患了胃溃疡。显而易见，他的这些反常现象和身体上出现的这些病痛不过是他内心极痛苦的表露和征兆。实际上，这都是他对建立长久的、美满的婚姻关系既缺少知识，又没有多大兴趣的结果。

幸运的是，这位丈夫能够用真正的爱赢得妻子的原谅。大约经过一年的努力，他终于使妻子相信，他也不是过去的他，他的确值得她再尝试一次。

在与妻子分居的一年里，他究竟学到了哪些关于爱情方面的知识呢？这些知识中最主要的，就是他懂得了象做其它他任何事情一样，美满、幸福的婚姻关系不仅需要花费一定时间，而且需要具备一定的知识，即探索和学习。

是的，谁能够想象让一个没有受过任何专业训练的人到飞机驾驶舱里来工作呢？或者说，谁愿意让一个门外汉来检修现代飞机的发动机呢？但是，人们却指望那些根本没有受过训练的男人去建立牢固的、美满的爱情关系。一个男人必须要经过“爱的训练”。首先。他得找到爱情的真谛，然后加以实践，直到他的“技术”达到娴熟自然的程度。只有这样，他才能很快克服和改变以往那种错误的或笨拙的方式，才能熟中生巧。

这位丈夫为了挽救他的婚姻，只好去请教婚姻咨询所的专家，怎样才能得到妻子的原谅？专家对他说：“要想获得她的谅解，并不是一件容易的事。但我可以向你保证，只要她目前还没有与别的男人恋爱，你我所做的一切一定会起作用。”

最初，这位丈大觉得按专家与他商量好的办法去做很不自然，因为他必须从零开始，他学会了温柔地与妻子谈话，并且开始关心她的思想感情、工作、生活。但他对她的特殊需要仍一无所知。比如，当她气馁的时候，他不懂得此刻她渴望得到的是安慰而不是训斥。然而渐渐地，他明白了这一点。从而重新赢得了妻子的心。他告诉专家，他几乎无法相信，那些曾令人感到特别别扭的做法，现在竟成了他生活愉快的不可缺少的部分。

当然，并不是所有的男人都能很快地接受专家的建议，他们总认为那样做是不值得的，是很困难的。当这位婚姻问题专家告诉一位丈夫该怎样挽救他的婚姻时，他回答："那样做太不值得了，"并解释说："你不知道，我再也不喜欢她了，她把我气得要死，我根本不想做任何努力来建立你所说的那种关系，我只想离她远远的。""你们之间究竟发生了什么事？"专家试图弄清为何他对她的爱消失得无影无踪，于是又问道："为什么你不能与她一起建立起那种稳定的、美满的爱情关系？你为什么不想这样做？""哦，"他倾诉道，"她有些事做得太令人伤心了，所以我干脆不想与她和解。"

第二次谈话，他举了妻子曾做过、并且现在继续做着、致使他想离开她的七件事。他忽然惊奇地发现，这七件事中的每一件都是由于他生活中缺少某些必要的素质造成的。当他理解了这种原因时，他问道："如果我因为她的这些做法而竭力疏远她，那么我还算什么男子汉呢？"使夫妻双方都感到美满、和谐的婚姻关系并不是偶然的，只有经过艰苦的努力，才能使婚姻在蜜月后 5 年、10 年、15 年或 20 年后仍美满如初。现在，许多受过爱情、婚姻有关知识教育的人都比以前更加喜欢自己的妻子和他们周围的人了。这是因为他们懂得了什么是真正的夫妻之爱，懂得了妻子的需求，懂得了婚姻意味着什么，随着时间的推移，双方的关系会更为紧密，夫妻的感情会日益加深。

婚姻的幸福美满有时并不完全取决于双方良好的意愿，当然良好的意愿是爱情存在的前提，而在具备了这一前提之后，更为重要的就是方法。首先是要有正确的思想方法，即怎样看待婚姻的一系列问题，怎样对待"各种各样"的妻子，要知道世界上没有相同的人，你的妻子是独一无二的，同时你也应该十分明智地知道，不要试图去改变你的妻子的性格中最基本的东西，当然某些生活习惯等细节问题是可以逐渐改变的。这一点，在你与她恋爱时就应清楚地懂得，许多人正是因为长期没有认清这一点而被其所扰，许多的婚姻悲剧也由此而产生。

只有不断地调整自己，才能维系爱情的纽带，同时应当确信，如果自己做到了，那么对方也一定会进行自我调整的。有了正确的思想方法，还一定要掌握如何在生活中表达你的爱，这里下面所要说的。

二、维持夫妻之爱

有许多这样的男人，他们在生活中很爱自己的妻子，能吃苦耐劳而又温柔体贴，但夫妻关系却总是不尽如人意，这是怎么回事呢？

要知道，夫妻的婚姻生活是一个比较复杂的系统，在这一系统中，无论哪一部分出了毛病也不行。说来十分令人遗憾，按照系统论的观点，一个系统运行的好坏，并不是由功能最好的那部分所决定的，而是由其中功能最差的那一部分所决定的。这就恰如一根链条的强度是由其中的一个最薄弱的环节决定的一样。所以，对夫妻双方来说，谁都可能会有做得不周到的地方，而且可能会总是因为这一点闹别扭，这对于为婚姻美满都做出了极大努力的夫妇来说的确是非常令人恼火的，但也是毫无办法的。又有谁能做得十全十美呢？

如果我们对家庭婚姻生活的有关因素逐一分析，并把它排列出来，经常提醒自己注意，那将是十分有益的。对于丈夫，学会全面地、系统地向妻子表现你的爱是一件非常重要的事情，如果你能将问题的主要方面都一一掌握，或将整个系统的各种因素都能考虑得面面俱到，那你的婚姻就一定是幸福的。

我们特别为你指出了按照妻子的想法去爱她的 100 种方法，请你与她逐个一起讨论每一种方法，让她找出那些对她有意义的方法，然后按照其对她的重要程度排好顺序。以此表作为了解她的想法的基础，只要学会如何运用这些方法，我想每对夫妇的关系就一定会大大地得以改善和加强，就会得到幸福美满的婚姻生活。

（1）经常与她交流思想，不要在思想上冷落她。

（2）不要轻视她，尽管可能你们之间存在一定的差距，也不要看不起她。

（3）尽一切努力来理解她的感情。你一定要懂得女人的感情是细腻而丰富的。

（4）尊重她的朋友，对她的朋友同样感兴趣。

（5）经常询问她的意见和想法，特别是在一些特殊问题和重大问题上。

（6）尊重她的意见和建议。即使听起来很不对头，也不要断然否定和指责，要耐心说明、解释。

（7）让她常常感到你对她的赞美和温情，多寻找表扬她的机会。

（8）时刻保护她——身体和心灵。

（9）对她温柔亲切、体贴人微，善于理解她的感情。

（10）增加幽默感。

（11）避免给她带来那些未经共同讨论或没有时间调适的突然性重大变化。

（12）当她想与你交流思想时，你应学会坦率和婉转两种方式回答她，学会“说”和“听”的艺术。

（13）在她情绪低落时，要时常安慰她。比如，默默地将她拥在怀里，而不要指责或嘲弄她。

（14）对她觉得的生活上很重要的事感兴趣，不要对一些“琐事”感到不耐烦。

（15）和蔼、亲切地纠正她的错误，切忌粗暴和得理不让人。

（16）允许她突如其来地教训你。

（17）拿出一些专门时间来同她和孩子们在一起，无论你工作、学习多忙。

（18）要彼此信赖。不互相盘问，不生疑妄之心。

（19）经常地赞扬她。当她做了事情之后，不要吹毛求疵，应夸奖她做得好的地方。

（20）要有创造性地通过口头或行动表达你的爱，不要拘泥于固定的程式化的语言和动作。

（21）每年都要有一个特定的家庭目标。可以是物质方面的，也可以是精神方面的，使人感到有奔头。

（22）给她以充分的购物权，不要阻止她购买她认为是必需的东西。

（23）当她因某种原因冒犯你时，能够对她表示谅解，不予计较。

（24）向她表示你对她的需要，使她意识到她对于你来说是不可缺少的，认识到自己的重要。

（25）按照她的生活习惯，发现她那些特殊的个性，接受并尊重她的个性。

（26）勇于承认错误，不要怕丢面子，体现出你的男子汉风度。

（27）用崇高的精神来领导你的家庭，摆脱低层次家庭精神生活的困扰，进入高级境界。

（28）允许妻子失误，在对她进行安慰后，与她一起讨论导致错误的原因。

（29）在她劳累一天后，给她做做按摩，揉揉腿或捶捶背。这不但会解除她体力上的疲劳，而且会让她感受到美妙的精神享受。

（30）两个人经常单独坐在一起谈谈心，经常回忆过去的幸福时光。

（31）经常进行一些带有浪漫色彩的郊游和旅行。

（32）不时地给她写封信，用文字的形式告诉她你是多么地爱她。

（33）出乎意料地赠送她一束花或小礼物。

（34）热情坦率地向她表白你是多么喜欢她。

（35）告诉她，你为有她这样一个好妻子而感到非常幸福、骄傲。

（36）当她需要你的帮助时，以爱的方式向她提出你的建议。

（37）在别人的面前，一定要维护她的自尊。

（38）发自内心的爱——对她的喜爱胜过任何人。

（39）不要指望她进行超出她的感情或体力限度以外的任何活动。

（40）乞求爱神给予她恩赐。

（41）花费一定时间来注意和观察她为你和家庭所做的事情，向她表示感激之情。

（42）背着她向别人夸耀她。

（43）与她分享你的思想与感情，把她当做你精神生活中的最好伙伴，而不可将她排除在你的精神领域之外。

（44）如果她感兴趣的话，经常对她谈谈你的工作情况。

（45）用点时间看看她的一天（无论是在家里还是在单位）是怎样渡过的。

（46）建立你们共同的生活兴趣，努力学会喜欢她所喜欢的一切。

（47）经常照看孩子，特别是当她做晚饭的时候。

(48) 饭前帮她收拾一下屋子。

(49) 主动清洗碗筷，叫她休息一下或去舒舒服服地洗个澡。

(50) 如果你们上有老人，下有孩子，那就要懂得她精神上的压力和体力上的局限。

(51) 不要火冒三丈地而要以爱的方式管教孩子，否则会给她造成更大的负担和烦恼。

(52) 帮助她达到她在业余爱好或学习方面的目标，帮助她自我完善。

(53) 好象上帝在她头上贴了“小心轻放”的标签一样，时时以温柔体贴的方式对待她。

(54) 帮助她改掉那些令她烦恼的习惯。

(55) 对她的亲属要尊敬、和蔼、关心。

(56) 不要以轻蔑的态度，拿她的亲属与你的亲属相比。

(57) 对于她所做的并不想要回报的事情，你也要表示感谢。

(58) 当你帮助她做家务事的时候，无论何时都不要指望把它看作是什么了不起的事情。

(59) 保证你所做的所有事情，都能让她理解。

(60) 为她做些小事——如意想不到的一个吻等。

(61) 把她作为与你智力水平相等的人来对待，并相信她的直觉判断力。

(62) 弄清她是否愿意被你当作一个体弱者来对待。

(63) 找出她在生活方面所惧怕的事。

(64) 弄清你能为消除她的恐惧感做些什么。

(65) 弄清她在性生活方面有哪些要求。

(66) 向她询问是否想与你商讨一下，如何满足她的性要求的事。

(67) 问问你在性生活方面是否给她带来了什么不愉快。

(68) 找出什么使她具有不安全感。

(69) 共同筹划你们的未来。

(70) 争吵时不要说过头话，要就事论事，一定要努力弄清她的话的潜在含义。

(71) 为她做些常见的谦恭的举动，如给她开门，给她倒杯水等等。

(72) 问问她是否嫉妒什么人。

(73) 弄清她在管理家庭开支方面，在为自己花钱方面，是否有什么不满意。

(74) 时常带她赴约会。

(75) 在公共场合下，握着她的手。

(76) 在朋友们面前，适当地称赞她。

(77) 时常告诉她你非常爱她。

(78) 记住你们的结婚周年纪念日、生日及其他一些特殊的时刻。

(79) 学会乐于和她一起逛商店。

(80) 教会她你喜欢的一些活动，尽可能地带她一起参加你所喜欢的运动。

(81) 时常送她一件有特定意义的礼物。

(82) 多分担一些家务，特别是一些较重的家务劳动。

(83) 记住她是个人，永远不要轻视她的女性特点。

(84) 让她能无拘无束地随便表达自己的心愿，不要使她有怕被认为是愚蠢或不合逻辑的心理。

(85) 要特别注意选择你的用语，特别是在生气时。

(86) 不要在他人面前批评、指责她。

(87) 如果她不喜欢，你就不要让她看到你对其他女性的美貌感兴趣。

(88) 对其他人富于同情心。

(89) 让你的家人知道你愿意花费专门的时间和她们在一起。

(90) 时常帮她布置餐桌。

(91) 当她生病时，要表示极大的同情和关切，并承担起一切家务。

(92) 如果你因事不能及时回家，应事先打电话告诉她一下。

(93) 不要在孩子面前与她发生争执，一定要注意维护她在孩子面前的尊严。

(94) 带她出去进餐或在周末一同出去旅游。

(95) 时常为她做些她需要的“小事”。

(96) 给她一些时间，让她能独自做些她喜欢的事儿或与朋友们在一起。

(97) 经常给她买些她很喜欢的小礼物。

(98) 阅读她推荐给你的书。

(99) 送给她一件纪念品，以表示你们永久地相爱。

(100) 时常写首诗，来称赞她是多么地与众不同。

倘若你的妻子对你所做的一切仍固执地抱有否定态度，那可能是因为她对以下一个或两个方面，即（1）她的安全，（2）她所建立的关系，感到某种威胁。这就需要你认真地对待了。

三、保护妻子

女人都需要男人的保护。“保护”是两个广义概念，它并不仅仅是为妻子提供生活的安全感，还要能解决她在生活中的各种压力，使她的生活更美好。

丈夫需要发现，在生活中哪些是妻子容易受伤害的领域。通过随便的讨论和自己的观察，你就能从思想上弄清那些使妻子感到灰心或害怕的大大小小领域是什么。

你应该注意以下几个方面：

她身体的局限如何？

许多时候，男人以过于简单粗暴的方式对待妻子。他丝毫没有意识到身体方面的局限使她难以忍受他的粗鲁，即使他不过是在跟她开玩笑。

有一位妻子说，她的丈夫特别喜欢摔跤，但他过去从没有意识到这曾使她受到了多少伤害。尽管他一点也不想伤害她，但每当他们在地毯上摔完跤后，她总能在

她的胳膊或身上发现一些青紫的伤痕。他在其他方面对她也很粗暴。例如，和丈夫一起上街时她只在书店逗留一会儿，而她的丈夫则带了一包东西一直在车站等她。当她匆匆赶到时，他说："难怪你不着急出来，反正拿着所有东西的也不是你。"

"真对不起，来我帮你拿点"，她说，于是，他开玩笑把一袋糖果向她扔了过来，正好打在她的胃部，疼得她几乎喘不过气来。回家的路上他们都沉默不语。快到家时，他说，"我不是因为生你的气所以不说话，我是气愤自己又一次伤害了你。"他试图努力改变自己的行为，因为他认识到她需要的是温柔体贴的对待。

钱财方面的压力如何?

男人还必须使妻子从不必要的钱财压力之下摆脱出来。由于丈夫对钱财不负责任，许多妻子忍受着难以想象的沉重压力。为了改变入不敷出的状况，丈夫也许会强迫妻子出去进行额外的工作，而那时她宁愿与孩子们呆在家里，实际上，有些丈夫之所以这样做，是因为他觉得"她应该尽自己的责任。"如果妻子下班后总是呆在家里，她的丈夫就指望她来处理全家的日常开支等事务，因为他怀疑她呆在家里没事可干。

对一个中等收入的家庭来说，掌握日常的消费开支不是件容易的事。从事生活必需品采购的主妇必须小心地挑选、细心地鉴别，为了节省几角钱而耐心地排队；而这些繁琐的、耗人精力的事情必须日复一日、年复一年地做下去。如果遇上周末或节假日就更要仔细盘算了。

面对丰富的商品市场和高涨的消费欲望，任何一位妻子都会感到"囊中羞涩"。毕竟，市场是无限的，而收入是有限的。所谓"当家才知柴米贵"，这只有做妻子的体会最深。

第三章　两情欢愉

第一节　丈夫必读

一、男性的生理特征

男性性器官，分为外生殖器和内生殖器。外生殖器包括阴茎和阴囊；而生殖器则包括睾丸、副睾丸、输精管、贮精囊腺和前列腺等。

阴茎的表面，由包皮覆盖着，其前端的龟头，触觉非常灵敏，其内部由海绵状血管组织所形成的海绵体而构成，尿道则贯通其中。

二、男性为何会勃起

阴茎由于动脉引起海绵体强度的充血而膨胀，称之为勃起。勃起的原因，有下列三种：

（1）是由于局部直接刺激所引发。如龟头表面、龟头冠、或包皮韧带附近、以及阴茎包皮面，遇有适当的强度刺激，则立即被传达大脑，发生快感，由于反射作用，海绵体充血，以至勃起。

（2）是由于精神方面的心理作用，从大脑直接送出的刺激作用。成年男性的勃起，第二种情形为多。

（3）是由于膀胱过度充满，所发生反射性勃起，尤其是在早晨睡醒时，常会有这种情形发生。

勃起发生时，性的兴奋，致使尿道口左右的考巴氏腺，和散布的小黏液腺，同时分泌少量透明的盐基性黏液，用以湿润龟头表面，使阴茎容易插入阴道内。这种分泌液因为是盐基性，可使尿道残余着的酸性尿得到中和，帮助对酸性抵抗力甚弱之精虫，安全通过。

这种分泌，是接着勃起而来，由于局部直接受到刺激，更为亢进，甚至在勃起以前，纯粹由于精神上的性的兴奋，亦可能发生。也可以说，这种分泌，是由于性的兴奋所引起的。因为尽管局部直接受到刺激，能够勃起，可是如果在精神上没有感到性的兴奋，那样的粘液，是不会分泌出来的。

性知识不足的男女，常常将这样的分泌现象误解为早泄而觉烦恼，这是毫无意义的。女性则不可以像男性性器的勃起即表示有性欲，例如对疲劳的男性，即使直接加以刺激，引发勃起，若是不发生如此的分泌，则应该断定其性的欲望，尚不充分，因而尽管加以强烈的直接刺激，亦终不能当作快感来看，相反地有时还会引起疼痛。

三、为什么会产生梦遗

没有发生性行为，只由于性兴奋，而导致射精时，称之为遗精。身体健康正常的年轻人，在禁欲期间，偶而会由于想到“性”的事情而达到性兴奋，最终发生射精现象，这就是遗精。遗精乃是生理现象。

遗精又分为“白昼遗精”和“夜间遗精”两种。白天，由于性兴奋而射精，称之为白昼遗精。白昼遗精大部分是病态的，在神经衰弱时较会发生。至于夜间遗精，通常是在夜里睡觉时，做了有关性行为的梦而造成射精，又称为梦遗。

梦遗多半是生理现象。但是假如每晚都发生梦遗，甚至一夜之间就发生数次梦遗者，则必定是非生理因素所引起的。若非病态的现象，则很可能是日常生活上，性的刺激过多，在睡眠时无意中的手指接触，或是寝具对于性器表面的接触太过刺激等等。预防的方法就是选用较为柔软的睡衣、被子，盖被子时，应把双手置于被子外面。

梦遗除了由于性梦引起之外，也常常是由于精液储存过剩，而引起的非意志射精，这些都是正常的生理现象。如果缺乏这种生理知识，青年人往往对于污染的衣物、寝具、由于不知如何处理而大感困惑，甚至由于错误的观念而产生罪恶感，结果开始自我厌恶，如此将会导致经常的失眠，而踏人神经衰弱的第一步。正如这时期的女性，需要有月经的知识一样，年轻的男性也应具备梦遗的常识才是。

四、男性的手淫

男性为了要引起性的满足，而对自己的性器加以刺激，这种行为叫做“自慰”。基于生理上的需要，适度的自慰，对于生理的紧张，可以发生松弛的作用，心理上也会获得满足，甚至增进工作效率。

根据外国一调查资料显示，男性约有92%，具有自慰至射精的经验，而独身男性的75%，都有过自慰的经验。

自慰常和射精现象一起发生，伴随着性的快感，但需特别注意的是，而过度的自慰也和过度的性生活一样，对身心会造成伤害。那么，何谓适度？何谓过度呢？简单地说，无论性行为或自慰，若其结果是身心愉快、工作效率增加，这就是适度。但若第二天仍有疲备的感觉、工作乏味、提不起精神，这便是过度，这点必须切记。

总之，基于生理的需要，适度的自慰并无害处，也不需要在心理上自责。但请记住，本文的目的不是在鼓励青少年自慰，而是让青少年对于梦遗、自慰等问题有个正确的认识，因而避免无谓的困扰。

五、早泄是怎么一回事

男人最初偶尔出现的早泄现象在夫妻生活中是很常见的，这种现象一般是由于情绪过于激动兴奋而导致性反应极度敏感，以致阴茎勃起后稍受刺激，甚至在女性

体外也可达到性高潮而射精。有时疲倦不适或紧张焦虑等因素也可诱发早泄，只要早泄不是经常发生，也非前列腺炎、精囊炎等病理性因素所致，就根本不必介意。若男人没有这方面的知识和经验，或紧张了，最初几次早泄在他的潜意识里留下了印象。以后每当性生活时就不由自主地想起这事，潜意识就会紧张，这个印象就会重视，早泄就再次发生，久而久之，逐步形成一种条件反射。这种反射随着病人自责、内疚和焦虑等不良情绪的加重而加深，并进入一种恶性循环。但只要及时予以适当治疗，这种恶性循环就可以被打破，重建良性的条件反射。常用的治疗方法主要有：

（1）心理治疗。向病人传授科学的性知识，使其真正意识到这是一种心因性的功能障碍。只要消除顾虑，重建自信，就定能克服早泄。

（2）行为治疗。这需夫妻双方的配合，常用的方法有，在性交过程中间歇抽动、挤捏龟头及牵拉阴囊等，其主要目的是延长时间，提高射精阈值。但这类行为疗法往往因不好掌握或效果不佳而不易被坚持。

（3）器具或药物治疗。最普遍的是避孕套的使用。避孕套可降低龟头及阴茎部的敏感性，效果较为可靠。也可外用一些中药制剂，如以蛇床子、附子、蟾酥等药物提取液制成的“早泄搽剂”，在性生活前半小时将其涂于龟头及阴茎部可降低局部敏感性，延长性交时间，效果颇佳。少数患者因早泄未能及时治疗，而发展至伴有阳痿、性欲淡漠等性功能障碍，就应配合中药调理，采取综合治疗的方法了。

六、如何正确认识阳痿

阳痿是男性生殖系统常见的疾患之一。一些阳痿患者道听途说，或望文生义地认为阳痿都是“肾亏”、“阳虚”，于是自行服用补肾壮阳的中成药。服后有些患者取得一定的效果，有的则不那么见效，有些病情反而加重。如一患者，32 岁因婚后三年未育而来就诊，据了解婚前遗泄频繁，婚后阳事疲软不坚；不能完成性生活。因羞于就诊便自服大量的牛鞭及许多壮阳成药，还是阳具不举，结果夫妻不和。无可奈何，只好来就医。根据他的舌苔、脉象和具体的症状，医生选用了清热泻火的凉药，配合疏肝理气，治疗两个月后逐渐恢复正常，半年后妻子已有身孕。

阳痿用温肾壮阳的中成药为什么不灵呢？问题在于药不对症。

阳痿的病因较为复杂，最为常见的身体虚弱、生殖系统感染和情绪因素三个方面。阳事兴衰和身体健康状况密切相关。身体健康，功能正常；过度疲劳，损耗正气，或大病久病之后身体亏损、功能即随之下降。体虚有阳虚和阴虚两种。阳气是兴感的动力，阴血是勃起的物质基础。阳气虚弱，动力不足，则阳具不起；阴血亏损，无以充实也会痿弱不用。因此阳虚与阴虚均可导致阳痿。生殖系统感染，如前列腺炎、淋浊、性病等，中医称之感受湿热，湿热可以损伤阳气，也能耗伤阴血而导致阳痿。情绪紧张或剧烈波动，中医认为是肝气失调，它影响血液流畅，也会导致阳痿。因此阳虚只是阳痿病理现象中的一个方面，不能把阳痿都当做阳虚。

寒症可以用热药，温肾壮阳能够见效。阴虚则要用滋阴药，如果误用温补药，

使阴血进一步耗伤，那么阳痿反而严重。虚损可以用补药，但内湿热、肝郁等实邪所致的阳痿，则非消除病邪不可，误用补药会使实邪固结，难以排除。因此阳痿的治疗首先要分析症状，明确诊断，然后对症下药，才能取得满意的效果，不能一概认为“体亏”、“阳痿”而滥用温肾壮阳的药物。这也和田里的庄稼一样，气温过低、秧苗受寒会枯萎，气温过高或者雨水过多也会萎软腐烂，因此冬委要盖一层塑料薄膜，抗寒保暖；夏季则要搭芦席凉棚遮荫通风，雨季要开沟排涝。如果凡秧苗枯萎，不问情由，都盖上薄膜，能不能使庄稼继续生长壮大呢？显然是不可能的。

既然阳痿不等于阳虚，那为什么要叫“阳痿”？这是用语的习惯，有些书并不叫“阳痿”而称“阳痿”如《千金要方》。男为阳，女为阴，男性本能怯弱，所以叫“阳痿”，阳痿是发生在阴器的疾患，所以也叫“阴痿”。阳是指性别？不是指病理性质，不能错把阳痿当做阳虚。

因此得了阳痿，应该请医生诊断治疗，如果汤剂煎服不便，可请医生根据病理的性质及轻重程度选用对证的中成药和膳食，同时还要保持心情的开朗，暂时停止房事以利疾病的康复。一般来说，除器质性疾患外，大多数阳痿是可以治愈的。

第二节　妻子必读

一、女性的生理特征

女性的生殖器分为“外生殖器”和“内生殖器”。外生殖器包括：阴阜、大阴唇、小阴唇、阴核、阴道前庭、处女膜等。内生殖器包括：阴道、子宫、输卵管、卵巢等。

阴阜位于小腹下的耻骨前面，亦即指外阴部上方部位。皮下脂肪较多，像小丘一样膨胀着。同时还丛生阴毛。

当进行性行为时，在其下部的两个人耻骨，夹住耻丘在互相接触时，这里便成为两个身体的支持点。同时丰厚的皮下脂肪能发挥弹簧的效果。

阴毛（耻毛）有减少摩擦的作用，也有刺激皮肤的效果。

大阴唇在阴阜下面，左右一对，大而隆起的皮肤褶状部分，因为富于皮下脂肪，所以丛生阴毛。当进行性行为时造成刺激，可以轻轻接受男性性器官的接触和压迫作用。'

小阴唇位于大阴唇内侧成为小瓣状的皮肤褶，没有耻毛。处女时呈淡红色，有过性经验和分娩之后，则颜色会因而变浓。

阴核（阴蒂）在左右小阴唇的上方合起的部位，有小豆粒大的小海绵体突起，相当于男性的阴茎。阴核像阴茎那样，如果受到刺激，便充血而增大勃起。

阴道前庭是由左右的小阴唇包围着船底状的窄狭部分，前庭处有尿道口及阴道口。

处女膜就是遮住阴道的入口，具有弹力的黏膜性薄膜。就是处女，也都会开着可以伸进一根指头的空际，所以月经可以排泄出来。

处女膜有种种形状，会在性行为或运动时，不知不觉地破裂，有人虽有性经验，但由于处女膜的伸缩张韧，依然不会破裂。

阴道连接外阴及子宫的一个管道，长约七八公分。外侧由肌肉围绕，里面是柔软的黏膜，有很多皱褶。平常前后壁会粘起来，形成扁平的管，性交时它会扩大，生产时直径约有 10 公分，这样婴儿的头部才可能通过。

子宫形状如扁梨。是由平滑肌所构成的器官，大小如同鸡蛋。内膣呈底朝上的圆椎形，上面三分之二较宽大的部分，称为子宫体，下方三分之一较狭窄部分，称为“子宫颈”。里面的内膣则称为“子宫颈管”，颈管下端突出于膣内，这部分特别称为“子宫膣部”。子宫体是由厚的肌肉形成，其内侧，也就是子宫内膜，会由于卵巢所分泌的荷尔蒙作用，而引起明显的变化，渐渐变厚而剥离。子宫是养育胎儿，将胎儿送出体外的器官，随着胎儿的发育，子宫会慢慢变大，到了妊娠末期，长度增加 25 倍，容积大约可增加 500 倍。虽然由于子宫肌肉增殖，肌纤维增长才变大，但是，生产的时候，这种肌肉会收缩，而把婴儿挤送出去。

输卵管子宫体最上面的部分，称为“子宫底”，在子宫底左右两边，各有一个管子称为“输卵管”。输卵管的前端，像喇叭一样扩大，是一个弯弯曲曲的管子。

输卵管把卵巢排出的卵吸进去，然后再将之输送到子宫。性交时射在阴道内的精子，会射在子宫颈管、子宫膣而通到输卵管，在膨大部分和卵子会合，然后受精。受精卵随着密生于输卵管粘膜上的纤毛移动，而输卵管本身也会动，由此将受精卵送到子宫腔，着根于子宫内膜上。

卵巢椭圆形像蚕豆般扁平，色呈灰白，位于子宫两旁，左右各一，一般又称为“女子性腺”，具有分泌女性荷尔蒙，以及排出成熟卵子的功能，也是决定女性机能及体态的主要器官。

二、什么是处女膜

有许许多的女性，根本就不清楚自己的处女膜，至于男性，恐怕误解更多。一般说来，大家只知道，“女性在第一次性行为时，处女膜会破裂，处女膜破裂时会流血”如此而已。若再进一步追问下列问题，恐怕知道答案的男女就不多了：

①处女膜的位置在哪里？

②处女膜破裂会流多少血呢？

③是不是每个女性，在第一次性行为时都会出血呢？

④到底哪些原因会使处女膜破裂呢？

⑤是不是也有女性虽有性行为，但处女膜仍不会破裂的呢？

⑥第一次性行为有出血现象，就能证明是处女吗？

⑦对于处女膜已破裂，但仍希望在结婚初夜造成落红，是否可能呢？

诸如此类的问题，困扰着无数的男女，更有许多人只因对处女膜的认识不够，

"太太初夜未落红"，而造成婚姻的不和，甚至家庭的悲剧。因此，本文旨在解决这些疑难，以避免悲剧的产生，或男女心理上的不平衡。

处女膜是在阴道口的一片相当薄的组织。这一片组织并没有完全封闭阴道。处女膜上有一个小洞，以使正常的分泌物和经血流出，也可让女性在阴道里放进卫生棉塞。

女性自己若把阴唇拨开，通常可以看到阴道口不规则边缘粉红色组织，就是处女膜。

勃起后的男性阴茎，比食指和中指合起略为稍大些，所以第一次插入时女性会感觉疼痛，也有被强烈扩裂的感觉，就算到了第二天，依然还会有夹着东西的感觉。

处女膜在初次性行为时，通常会发生两三个地方的裂痕，但这也会因人而异，如果是伸缩性很强的处女膜时，也有完全不会发生裂痕的。甚至有人到生产以前，处女膜还完整如初。

也有些人的处女膜又厚又硬，能抵抗阴茎的插入，因而会引起剧痛，以致不能进行性行为，此时应找医生，使用器械予以扩张，或予以切开，阴道口便可以扩大，自然就可以进行性行为了。

从以上的说明，我们了解到性行为，会使处女膜破裂，但毕竟这并不是使处女膜破裂的唯一原因。因此若仅凭初夜有没落红，来判断一个女孩子是否贞洁，则是最愚蠢的。因为有些妇女，生下来就没有处女膜，少数妇女的处女膜，厚得必须请外科或妇科医师开刀才能破裂。但是，就大多数妇女来说，这处女膜很容易破裂。前述在第一次性交时阴茎插入阴道，只是使处女膜破裂的原因之一。其余破裂的原因还很多。例如：粗心的妇科医师，在做骨盆检查时，如果没有使用较小的处女子宫镜，而使用普通的子宫镜插入阴道，这种金属器械就容易戳破处女膜。妇女在自慰的时候，如果用一两根手指来刺激阴道，也可能刺破处女膜。还有使用月经棉塞、骑脚踏车、骑马、爬树、爬滑竿和一切激烈运动，都可能使处女膜破裂。通常处女膜破裂的时候，只感到一点点痛，只流一点点血，过不了多久就自动复原，许多女性，在处女膜破裂的时候自己根本不知道，更何况是旁人。所以从来没有性经验的女子，其处女膜也可能已经破裂了。类似这种在结婚初夜当然就不会有出血的情形发生了。

三、月经不是"倒霉"

女性的生理，为了受精卵——即胎儿——做 280 天的胎内生活，准备了温床但由于卵子未受精，没成为受精卵，于是必须把这些不必要的准备排出体外，即为月经。其中一半是血液，另一半则是子宫内膜增殖的细胞，而非污秽不洁的东西，成年女子就是以这样规律，大约一个月的时间来一次月经。

通常，正常的月经，就时间而言，大致约为 28 ~ 30 天来一次，当然有些会短些，也有人会长些。如果在 21 天到 42 天之间来一次月经，都是正常。因为每个人

的身体构造不同、生活条件不同，多少是会有些差别的，只要是有规律的，间隔的时间长一点或短一点没什么关系。女孩子初来月经的时候，往往不太有规律，这可能是因为身体发育还没有达到平衡的调节，因此需要一些时间来适应，过些时候就会慢慢地变得有规律。

正常的月经每次可来4或5天，短的也要3天，长的可以达到7天。每次出血多少也不定，有的人会多些，也有人会少一些；一般是前两三天会多些，以后就慢慢减少了。血的颜色是褐红的，有时候会带一些小血块和粘液。正常来月经的时候没有很大的痛苦，不过有时会感到精神不好，容易疲劳、性情烦燥，也有一部分人来月经的时候，会感觉到小腹疼痛或腰酸。但是，对一般日常工作不至于发生什么影响。

女子一生当中，来月经的期间有多久呢？一般从13、14岁初经起，到45到50岁就要停止。在这30年左右的期间，妇女每月都有产卵的能力，结过婚的妇女每个月都有怀孕的机会。怀孕以后，月经就要停止，到生产以后三四个月或更长一些时间就又恢复了。

四、疼经的医治

妇女月经来的时候，常常有些不舒服或者疼痛的感觉，如小腹疼痛、坠胀、腰酸、容易疲倦、心情比较烦燥等等。

这种不舒服和疼痛，一般是很轻微的，不致影响日常工作。但是，如果疼得很厉害，超出正常生理状况的范围，那就是病态了，这叫作“经痛”。

经痛的症状，最常见的是腰酸和肚子疼，有的甚至会头痛、乳房痛等。疼痛的时间长短不一，有的痛几天，有的几个钟头就好了。

有些未婚女子在婚前有经痛，但婚后可能不药而愈，其原因乃是由于婚前子宫口狭窄，经血自小孔排出有挤迫之感而导致，一旦结婚后，子宫口扩大，经血排出顺利，痛楚自然消失。

据医学界人士分析：月经困难症是妇女常见的通病之一，患者约有1/3，究其原因，主要由于子宫内膜发炎、子宫后屈、外子宫炎、子宫发育不全、卵管炎等，这些都可能引致经痛。

大体上说常见的有下列数种原因：

①神经和精神方面的原因：有些妇女的神经比较敏感，容易因为外界环境，或者身体内部的刺激而引起严重的反应，譬如，过度的体力劳动，精神紧张或者精神受了刺激，在月经期间即会引起疼痛。

②子宫发育不良，或者位置不正：发育不良的子宫，形状和位置往往不正常，使经血不容易流出，必须子宫强力收缩才能把经血排出。此时就会引起剧烈的肚子疼。此外，发育不良的子宫，弹性小，月经的时候由于充血和肿胀，子宫壁张力特别大，或者是子宫过度后屈或前屈，血液循环受阻碍，子宫淤血，子宫壁更加膨胀因而就感觉到小腹部胀痛。

③子宫本身有病：譬如有子宫瘤或者子宫内膜长的地方不对，如子宫内膜异位症等等。

有了经痛的毛病应该怎么办呢？对于不同的原因，应当采取不同的治疗方法。若由神经和精神因素而引起的经痛，在治疗上，应该注意月经期的卫生，要有规律的生活，按时休息和睡眠，在来经之前到月经过后几天，都应该避免过度的疲劳，注意足够的睡眠和充分的休息。尤其是要避免情绪上的激动和紧张。

对于子宫发育不良而引起的经痛，可以用卵巢内分泌素治疗。对于子宫位置不正或子宫颈管狭窄的，必要的时候可以施行手术，矫正子宫位置和扩大子宫颈管。

我们必须确定是由什么原因造成经痛的——机能的、神经的、或因其他明显的疾病造成。如有严重的子宫位置异常、颈管狭窄、子宫盘肿、子宫内膜症等病，必须加以治疗。如果是机能的现象，而没有上述疾病，那么就当做月经痛治即可。

治疗经痛最彻底的办法，即找一个有经验的医生，详细作一次全身检查，就必须对症下药，如果是局部的病，可施手术割去阻碍物；如果属于严重性的神经痛，就必须彻底找出经痛的原因，再给根本治疗，这才是上策。”

五、女性的性冷淡

据医学界报告：大约有半数女人患有片面或全面性冷感症。这会是造成家庭间纠纷的一种严重因素。尤其在男子方面，在婚前的时候，应该观察清楚，切实地知道对方是不是一个“性冷感”的女子，才能共结伉俪。否则，在你的人生旅途上，便会犯上一个不幸的错误。

然而怎样才能从外表上看出你的爱人或妻子是否“性冷感”？而“性冷感”的女性，又有什么特殊的表征？以及医学界有没有治疗性冷感的有效方法呢？关于这一连串的问题，兹分析如下：

①生理上的缺点　女性的体内，因为内分泌功能减低，很可能引起“性冷感”的病症。只是在这一方面的病者，其病况较为轻微而已。同时，它是随着天气的转变加深而减轻的。这些病人，如果经过医生的治疗，增加她们体内的女性激素，使她们分泌功能加强，那么病症不久便可霍然痊愈。这种病人，外表上没有特别的征状，只是当病发的时候，也许性情较为不耐烦，而易于动怒，有时甚至无故哭泣。这实在是生理上的影响，当你发现你的妻子，有了上述现象时，你便应该立刻带她到医生那里检查和诊治。

②崇拜“父亲狂”心理变态　许多女子，在幼年的时候，为得到父亲特别的恩宠疼爱，所以心目中便认为，只有自己的父亲，才是理想的择偶标准。她们所需的结婚对象，也要选择和自己父亲的个性、像貌相同的男子，来作自己的配偶。但一个人和另一个相比，根本就没法完全相同的。因此，当她们发现自己的丈夫和父亲有相当距离的时候，她的内心里，便不期然地要鄙视这个男人，认为根本没有和她结合的资格。久而久之，便变得对丈夫冷淡起来了。这种女子的特别象征，就是在恋爱时，喜欢在任何事情上，把她的爱人跟自己的父亲比较，滔滔地评论不休。男

人如果遇到这种女人，应该格外提防，可能的话，还是离开她为妙。因为她的偏见太重，不会轻易为你的热情所感动。

③环境形成的因素　在许多“性冷感”的女子当中，这是比较易于辨认的一种女子。大多是外貌多彩多姿，而且有点小聪明，非常机警而多智。她们喜欢混杂在一些天真无邪的男子中间，施展她们的浑身解数，把那些追逐在她石榴裙下的男子，玩弄得神魂颠倒，若即若离地，使他们为她而痛苦、憔悴。这种女人，有人说她们是浪漫的女性，但骨子里，她们是患有严重“性冷感”的。这种女人，确是没有真的真情可言，因为她们都患着一种憎恶男人的心理。她们玩弄男人，完全是出于一种变态的报复心理。这原因不外是她们的上一代或本身，遭受过男人的折磨。这种女子，即使是因某种原因，迫不得已而结婚，作为她的丈夫，是绝对没有幸福可言的。未婚男人千万留心注意，万万不可跟这种女人结婚，不要以为她们朝秦暮楚，必定富于热情。其实，她们是患上了严重的“冷感症”。

④家庭间的影响　这种女子的表面象征，和上述一种完全相同。她们也是玩弄男人的好手。当她们俘虏到了她的目标后，便立刻抛弃，使他们陷于痛苦的回忆里。形成这种女子病态的原因，是另有其他因素的，那就是家庭的影响。她们多半是幼小时候，离开了父母，或在许多兄弟姐妹中得不到父母的欢心，所以常常因此而被冷落，久而久之，她们的父母只知道钟爱她们的兄弟姐妹，而对她却没有一点温情。因此她就由此而产生自卑感，再由此生发了报复的思想，因而要找寻机会显示给她的父母和亲友们，她现在也和其他兄弟姐妹一样，有许多男人爱慕着。这样，到了年长谈情说爱的时期，她便尽量的给她身边众多的男性以迷惑，以求满足她自己那种受着多人钟爱的变态心理。于是，她的男友便都在这样的情况中牺牲了。

⑤性教育不普及之过　无可否认的，许多人从出生后以至成年，她们从来没有接受性教育的机会，每天耳濡目染的只是教义般的道德注释。因此长大以后，她们便认为性欲是违反道德的行为，是犯罪的邪行，因而尽量避免性行为的发生。即使婚后对于丈夫的需求，也认为是出于无可奈何，完全是一种不得已的义务或负担，因而丝毫不感兴趣。

⑥生儿育女的恐慌　这一类女子的病症，则是由于最初的极力抑制性欲而逐渐造成的。这种女子，以爱慕虚荣美丽的女性占最大多数。

⑦不愿做男子泄欲的工具　当一对男女在恋爱时，他对于她，唯恐服侍不周，小心翼翼地奉承她。可是，当他们一旦结了婚，他便渐渐地原形毕露，对于她，绝无怜惜的爱意，只是时常粗鲁地向她作出一些过份的要求。因此她对他的爱念，便消除得一干二净，她因而怀有一种不可更改的偏见，那就是男人都是虚伪的，他们只顾肉欲上的享受，而丝毫不理会真情的交融。最后，她心理起了一种反感，我偏不做他的泄欲的工具。因而从憎恨性的交流，结果变成了性冷感。

⑧丈夫不善于“做爱”　据专家研究，发现50%的女人，即使与丈夫“做爱”时，她们虽然自己不易主动，但她们却仍自认为性欲在一般人之上。据调查：有一

个性冷感的女人，虽然嫁过几个男人，都没有热烈表示过。后来大概在中年之后，性欲才忽然提高。有时，她们的性欲，不表现于性交活动，而出之于她们变态的方式。甚至要在她身上的性感部分加以极度的爱抚，她才能接受刺激。因此，从这一点看起来，由于女人的性感部分远较男人为多，只要男人懂得"做爱"的艺术，像这一类的女性，倒是很容易使其适应的。

六、乳房的正确保护

西方人认为，乳房是女人的生命，这种看法当然有失偏颇，但却也道出乳房对一个女人来说是何等重要！作家或画家为刻划姑娘的青春活力和健美的体态，往往对她们委婉起伏的胸部进行一番细腻的描述，这充分说明了乳房对于女性美是必不可少的。从医学角度看，乳房的外形也是极为重要的，一对浑圆、丰满的乳房是构成妇女体形的主要标志之一。乳房是女性出现最早的第二特征。它对形成女性的自我意识起着举足轻重的作用，因而多了解乳房，可以科学地时行乳房保健。

女孩的乳房一般在10岁以后就开始发育，约早于月经初潮两年；进人青春期则是乳房发育最旺盛的时期，因增生速度不均匀，因此摸起来呈颗粒感，质地硬韧、饱满、弹性强，青春期乳房的外形是丰满的圆雏形。乳头、乳晕呈褐色，位于圆雏的中央，两侧乳房基本对称。

乳房的发育受多种因素的影响，除了受激素、家庭遗传、地理环境的影响之外，还与营养状况、体质胖瘦、体育锻炼有着密切关系。青春期是乳房发育极为重要的阶段，应特别注意该时期乳房保健，使乳房发育良好。

怎样才能使乳房发育良好呢?

①加强营养　青春期乳房发育快，需要有足够的营养物质，因而要适当增加动物蛋白、动物脂肪摄人量。有些姑娘喜欢吃素食、偏食，以为这样可以使身体苗条，这实际上对身体健康不利，也会影响乳房的发育。应当多吃富含蛋白质的食物，脂肪摄入量也应充分。

②加强锻炼　经常做健美操或跳健美舞，特别要加强上肢和胸大肌的锻炼，这样做既能防止发生肥胖，也可使身体发育匀称。锻炼胸大肌有两种作用，一是使肌肉发达，胸部隆起，二是胸大肌的运动可促进乳房发育。经常锻炼，持之以恒可使乳房丰满，形成女性优美的曲线，表理出女性的活力。

③按摩乳房　要坚持乳房按摩，每天晚上临睡前和早晨进行10分钟的按摩，这样可以促使血液循环，有利于乳房发育。如果乳头内陷。按摩的方法是：分别从乳房的左、右和下三面用手轻轻向乳房中央推挤，推到乳晕部为止，每次推十余次。坚持下去，会使乳房增大，亦可使过大的乳房缩小。

④正确配带胸罩　戴胸罩对于一个女子来说似乎不成问题，但是实际上很多女人不知道怎样戴，胸罩不是可有可无的，青年人好运动，乳房发育快，戴胸罩可以保护、托起、固定乳房，防止乳房外伤、下垂、过分摆动，以便减轻和防止乳房疼痛。戴胸罩还可以弥补女性体形上的缺陷，调正乳峰的高度和位置，使身体线条优

美，给人以健美的感受。

如何选择合适的胸罩？胸罩规格比较复杂，而且花样颇多，如腰带型、无带型、高肩型、露背型等等。由于人的胸围不同，配带胸罩的规格也不一样，选择时不仅要根据胸围尺寸，而且要选择合适的型号。由于种种原因，不少妇女配带的胸罩不合适，一般人均不管胸罩的型号。

首先要测量底胸围，即通过两个乳房下方的乳房与胸壁皮肤反折线所测得的胸围。再测量顶胸围即通过两个乳头测得胸围。测量时均以呼气时为准，取立正或端坐位。底胸围是胸罩的基本规格，胸围差是选择胸罩型号的依据。

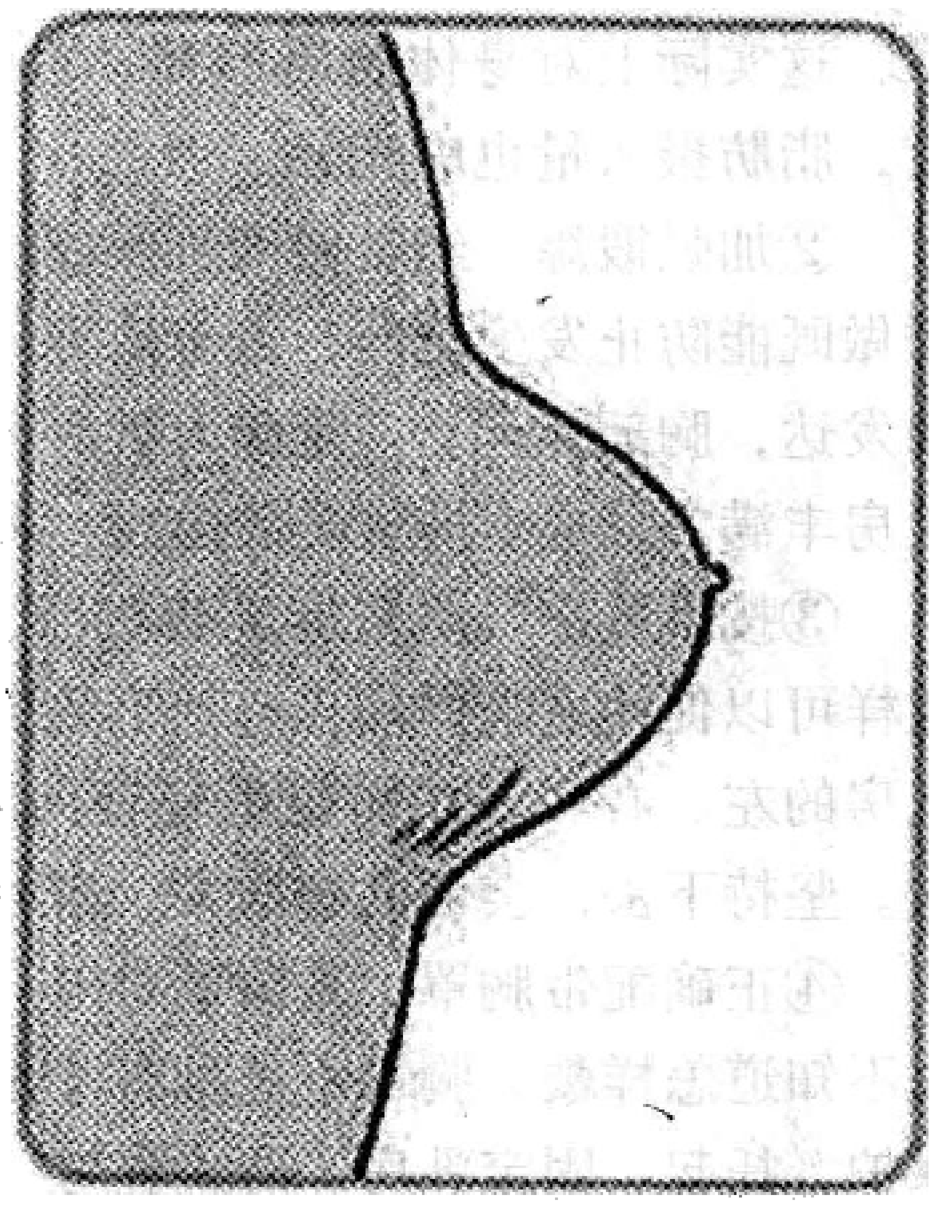
目前我国市场上出售的胸罩大多是简易型的，其大小号码就是底胸围数，它不考虑乳房的高度，这是胸罩生产中的一种缺陷，应当提倡生产符合卫生要求的胸罩。

另外，配戴的方法也应予以足够的重视。有的女子把胸罩戴在乳房的中下部，勒着一部分腺体组织。这样时间长了，必然要勒出一些纤维变化的组织来，容易引起乳房疼痛，硬块。因而戴胸罩时，一定要正好在乳房最下部反折线处，合适的胸罩戴好后，乳房的全部或大部（除了部一小部分外）应全处于胸罩内，并且胸罩的各部位正好与乳房各部分相吻合，乳头都应有足够的地方，不可压迫乳头，过紧或过松都是不正确的。

如果你能按照上述各项去做，那么你一定会有一对令人羡慕的乳房。

七、常见的乳房疾病

乳房是妇女最具意义的器官之一，其生理功能——哺乳养育幼儿——乃母性的特征。而其解剖形象，则引人入胜，表达其为女性最重要的特征之一。故无论生理及心理上，乳房都是妇女最重要的器官之一。



乳房同时也是妇女最容易患病的部位之一，而且其患部常有明显症状，能够发现得早，治疗得早，往往效果很好。相反的，如果讳疾忌医，因故拖延，则也许将使治疗事倍而功半，留下永久的痕迹，甚或影响到生命。故随时注意乳房的保护和检查是相当重要的。

以下描述一些常见的乳房疾病，供读者诸君参考，如有所发现或有所怀疑，应迅速寻求医师的帮忙，以解决疾病，或解决心理的困扰。

①乳房炎：乳房炎常发生于产后哺乳的妇女，通常患病的部位有明显的红、肿、热、痛的现象。起初觉得硬硬的，如不治疗或治疗得慢，则将变成软软的，这是表示已产生脓胞，

需要手术切开、引流。

乳房炎大部份是细菌感染所引起，而引起感染的细菌常是具有抗药性的金黄色葡萄状球菌，需选用特殊的药物治疗 1－2 个星期。这一类乳房炎往往是因为哺乳不得要领，以至乳头龟裂或被咬伤，再引起细菌感染而发生的。正确的哺乳方式是将乳头及其旁边的乳晕部（黑色的皮肤部分）都塞入婴儿口中，而不只是塞乳头部份。如此不仅可避免受伤，且能更有效率的哺乳。

有时细菌也可以从搔痒抓伤的伤口进入而引起感染。

另有些乳房炎不仅发生于哺乳的妇女，年轻及年老者皆可发生，乃是因乳腺管道受到因鳞状上皮化生及角质的阻塞产生，加上感染，乃至于瘘管的形成。此种乳房炎仅作单纯的切开引流是不够的，常会再发。必须待其急性炎消退后，将整个患部切除，乃能痊愈。

②乳漏症：乳漏症是指没有怀孕或哺乳时而有乳汁的分泌。乳汁的分泌除了要注意是否有乳腺瘤或乳癌外，应抽血检查是否有泌乳激素的增加，以及增加的程度。泌乳激素太高者，要进一步检查是否有脑下垂体的肿瘤。有时，泌乳激素太高会抑制排卵，因而造成月经失调，引起不孕。通常适当的药物治疗即可改善。

③纤维囊肿病：很多妇女可在其乳房摸到一些肿块，这些肿块会痛，摸起来更痛些。常随月经周期的变化而时好时坏，尤其经前最痛。但渐渐越来越厉害，直到停经。

这些现象可能和内分泌的不平衡有关，也许是在黄体期中雌激素过多而黄体素相对的太少所致。其组织学上的变化包括大大小小的囊肿，乳腺管的上皮细胞增生，乳腺管的增生，局部硬化等等。有些人也许喝了咖啡、可乐、功克力等会使其恶化。禁食这些东西则可改善之。有些学者认为这种所谓纤维囊肿不是病。因为至少有 50% 的妇女或多或少有这种肿块，甚至 70 岁以上的妇女也很多，也不一定有症状。

④纤维腺瘤：这是乳房常见的良性瘤，常见于 20～40 岁，乃是一圆形、硬固、可多动而有固定界限的乳房肿块，不随月经期而变化。这种纤维腺瘤最好作手术切除，以便诊断及防止其不良变化。

⑤乳癌：乳癌是妇女最常见的癌症之一。虽然乳房常有一些良性肿块，但并不是所有肿块都是良性的。如何从众多肿块之间挑出恶性者是相当重要的事。活体切片检查当然是最可靠的方法。但我们不可能、也不必要对每个肿块作活体切片检查。

当我们在乳房摸到一个肿块，首先应了解此肿块有多久了，会不会痛，跟月经周期性变化有没有关连，有没有皮肤凹陷、变色，有没有乳汁，或其他血性分泌物等等。通常“痛”最常见于纤维囊肿痛。但如果更年期后的妇女有持续性的、单侧性的疼痛，则应怀疑是长了乳癌。有时，乳房下面的胸壁上的骨络、关节或肌肉受伤（常在不知不觉间发生）也会引起持续性的疼痛。如果曾引起乳头的分泌而无怀孕或哺乳、吃避孕药等情况，亦应特别注意。此最常见的原因虽是乳腺管内的乳头

状瘤，但乳瘤的患者也占了不少。如果乳房见有皮肤的凹陷，那准是乳癌无疑了。有时候，腋下的淋巴腺肿大也要追查，是否来自乳癌的转移。

乳癌80%是浸润乳腺管癌。其余少数为乳腺小叶癌、肉瘤等。

通常，乳癌的发现是经由乳房的自我检查或在例行的健康检查中发现有硬块，再寻求医师帮助，作进一步的检查发现的。通常，医师会先仔细的视诊、触诊，可疑者再进一步作乳房摄影术、针刺吸引术等，然后可疑者再作活体切片。

乳癌的治疗通常以手术切除为主，必要时再辅以放射线治疗、化学疗法、荷尔蒙疗法等。

乳癌的存活率与开始治疗时乳癌程度（分期）有关。还没发生转移前即发现而适时治疗者，结果最好。所以，早期发现，早期治疗及是防治乳癌的金科玉律。而乳房的自我检查则是早期发现最有效的方法。

第三节　新婚夫妻必读

一、婚前为何要体检

婚前检查有利于身体健康。通过全面身体检查可以发现是否患有暂时不适宜结婚的疾病，如急性肝炎、活动性肺结核等。如果发现有病，可以治疗再结婚，以免婚后病情加重，或将疾病传染给对方。

婚前检查可以发现生殖器官的异常。如女青年处女膜闭锁，阴道横膈等，无法同房；男青年尿道下裂，睾丸下降等，也影响性生活。冒然结婚，会使婚姻关系破裂。其实，这类生殖器官畸形只要通过婚前检查是不难发现的，作个小手术就能解决问题，不会影响双方的感情。

婚前检查有利于优生。一般结婚就会生育，现在我国提倡一对夫妇只生一个孩子，这个孩子是否健康聪明，不以人的主观意志为转移，必须建立在科学的基础上。通过婚前检查和家庭史的调查，可以发现遗传病和遗传缺陷方面的问题，医生会对生育进行必要指导，避免遗传病儿或畸形出现。

婚前检查有利于计划生育，许多新婚夫妇不愿过早地把时间和精力花费在孩子和家务上，他们急于了解避孕法，以及什么时候受孕适宜等，这些问题通过婚前检查和咨询都可以得到圆满地解决。同时，医生还会帮助男女双方了解性的知识，过好婚后的性生活，使夫妻关系和谐美满。

二、女性贞操的理解

新婚夫妻，谈起贞操，必然指女性是否处女，但是，处女与落红并非必然的关系。因此，现代男性又如何能对初夜的落红与否耿耿于怀呢？再说，新婚之夜常是心慌意乱，若是用心在辨识处女与非处女的问题上，那必然会伤害到婚后生活幸

福。需知，事实上，就是处女，初夜进行第一次性行为而使处女膜破裂时，其所流出的血能多到让人看得到的情形是不多的，常常只是三两滴，而且未流出来，因为处女膜大多是很脆弱的，破裂时流出的血毕竟是很少的，这也就是为什么根据调查，几乎有2/5的人，初夜不见出血的重要原因了。

因此，对女性来说，不论你的处女膜是否完整，你将来的新郎，都无法从出血与否来判断你有没有性经验。过去一般人凭初夜有没有“落红”，来判断新娘是否贞洁，完全是种错误的观念…而对男人来说，更应以相互的爱情与幸福为重，不应把处女膜与落红拿来做为幸福生活的赌注。

三、做一个好丈夫

要想做个好丈夫，必须做到以下几点：

①爱情专一，对妻子忠诚、关怀热情、温柔、深沉的爱，而且始终不渝。

②充分信任妻子，不乱怀疑，胸怀豁达，宽容大度。

③和妻子共同承担家务，尊重妻子的劳动，能对妻子多加体贴和关心。

④在生活上是妻子亲密无间的好伴侣，在事业上做妻子志同道合的好同志。

⑤注意克服自己的不良嗜好和习惯，特别是那些容易引起妻子反感的坏毛病。

⑥和妻子协商一致，共同抚养教育好自己的子女。

四、做一个好妻子

要想做一个好妻子，必须做到以下几点：

①对丈夫忠贞不渝。

②支持丈夫的事业。

③主动把家务管理好。

④能和丈夫同甘共苦、共患难，特别是丈夫或家庭生活出现矛盾时，能和丈夫共同分担精神上的压力。

⑤尊敬公婆。

⑥搞好妯娌、姑嫂关系，和邻居和睦友善。

⑦尊重丈夫，善于和丈夫协商解决彼此的矛盾，绝不要使丈夫患“妻管炎症”，更不要损害丈夫的自尊心。

五、夫妻新婚之夜

新婚燕尔，新郎新娘初试性生活，这是夫妇间和谐性生活的第一步。在我国，过去由于封建传统太重，性的知识没有得到普及。所以新婚之夜，许多人往往茫然失措。有些新娘由于恐惧或怕羞，心情紧张，增加了女方的痛苦；有些人则听了封建迷信传说，结果造成夫妻生活不和谐，不仅得不到美满幸福，反而造成互相埋怨，久而久之，甚至导致夫妻感情破裂。这样的事情，在临床上常有所闻。所以在新婚之前，男女双方均对性生活有一个基本的了解，学习一些科学的生理知识。

男女成年以后，一般都会有性的要求，这是正常的生理现象。男子的性交器官是阴茎，女子的性交器官是阴道。它们除了受性腺（男的叫睾丸，女的叫卵巢）分泌的激素控制以外，还接受脑垂体、血脑和大脑的多级指挥。尤其是大脑，它是人类思维的器官，也是性生活的最高指挥官。男女之间的性欲均受上述因素影响，但是表现方式是有区别的。男性的欲望和快感，比较集中在性器官上，性欲一经激动，立即有性交的要求，而且容易达到性感高潮，兴奋之后又容易消退。女子则不，她的欲望比较复杂和广泛，动情区包括口唇、乳房、外阴、皮肤、视觉和听觉器官等，只有当刺激上述器官达到一定兴奋以后，感觉才比较集中到性器官上，才愿意正式的性交。而且，性交后女方达到高潮时间也较长，平息的过程也较慢。概括起来，性生活的生理状况是男“快”女“慢”，只有二者比较合拍的时候，才有和谐的性生活。从来没有性生活的女子，性欲一般不强，更需要时间逐渐酝酿。了解到这一点，在新婚之夜初次同房时，男方一面要尽量控制自己的激动，保持心情平静，不要过早松衣宽带，避免直接刺激自己的性器官；一面对新娘要百般温存体贴，耐心轻柔地刺激对方触觉、视觉、听觉器官，通过大脑的神经反射，诱导对方逐渐达到兴奋。话说回来，尽管已经懂得道理，男子在第一次性交时，常常还会有过早射精的现象，这是不必过虑的，在以后的性交中，夫妻自然会逐渐互相适应。不要过早给自己定“早泄”、“阳痿”的诊断。如果夫妻性生活长期不适，不可不必怕羞，找有经验的泌尿科、妇产科或中医科大夫咨询一下，问题大都可迎刃而解。千万不要自怨自艾，加重精神负担，否则会通过大脑引起性功能紊乱，使得无病变有病，小病变大病了。

性生活的间隔因人而异，身体健康的人，一般每周 1～2 次为宜，总之以第二天不感到疲乏为度，纵欲过度是不好的，应力求避免。已婚男子更要保持性器官卫生，平时养成洗下身的习惯，特别是女性外阴皱壁较多，分泌物丰富，最好每晚擦洗一次，以避免女性泌尿道感染。其主要表现是小便次数多，尿频、尿痛、尿中的细胞增多，出现这种情况，就应及时请泌尿科大夫诊视。

初次性交还会有处女膜破裂的问题。处女膜是女性阴道口的一层薄膜，其形状厚薄因人而异，一般初次性交时处女膜破裂，可能有轻微的疼痛及少量出血，紧张和恐惧会增加痛楚，镇定及忍耐可减轻不适，在极度兴奋的情况下，女方也可能不会感到什么痛苦。所以如上面所述，先引导女方逐步达到兴奋高潮，也是减轻乃至清除破膜痛楚的一项措施。处女膜破裂后，裂痕常有痛楚，最好中断性交，使伤口愈合。必须提出有些妇女的处女膜先天性较薄，在激烈的运动或重体力劳动时，处女膜可能早已破裂，这是常事，男方不要因此想入非非，怀疑新娘不贞洁而影响夫妻感情。

至于有的人提到的未婚妻听人说，惧怕男方阳具太大，不相适应，会引起“血崩症”，以及乡间所传男女生辰八字不合，会引起流血不止、死亡等等，都是没有科学根据的。女姓阴道有很多皱裂，而且充血后会膨胀、弹性好。所以成年男性性器官极少不相适应。最明显的例子是日后生几斤重的胎儿尚可以从阴道分娩出来，

那么，出血又是怎么一回事呢？上述已讲到处女膜破裂时可引起少量出血；有时，由于男方动作粗暴、女方准备不足，碰巧撕裂较大的血管，出血量可能会多一些。遇到这种情况也不用慌张，抬高臀部，按压双侧腹股沟处搏动的动脉，或直接用消毒棉花纱布按压出血来，均可有助于止血。如果还止不住，可马上送附近医院或卫生院处理，问题是不难解决的，不要怕羞忌医。至于什么“生辰八字不合”那完全是封建迷信思想，纯属无稽之谈，现代的青年人不应相信这些鬼把戏。

六、如何使用避孕套

避孕套是用优质乳胶制成的又软又薄的胶套，套的前端有一个小囊，用来贮存性交时射出的精液。避孕套分大、中、小三种型号，可根据个人的情况选用。

使用前要吹气检查避孕套有无裂孔，如漏气则不能使用。使用时，先用手指将避孕套前端小囊里的空气挤出，套在阴茎上，然后即行房事。射精后趁阴茎未完全软缩之前，要用手指捏住套口。将阴茎和避孕套一起抽出。事后检查一下避孕套有无破裂。如没有破裂，用湿手巾包好，次日洗净、擦干，撒些滑石粉或爽身粉，以备再用。

七、新婚性生活的卫生

新婚夫妇应该对彼此的性解剖和性生理知识有所了解，要阅读有关书籍，掌握有关的性卫生知识，从而获得满意的性生活。

首先，周围环境和房间的布置对夫妻生活是十分重要的。卧室要舒适，卧具要整洁，室内要保持空气流通。新鲜空气有助于性生活之后的良好睡眠，以便使体力和精神迅速恢复。最好能在柔和的光线中进行性生活。性的刺激部分来自视觉，全暗的环境失去这种刺激。通过柔和的光线和颜色创造舒适的环境和气氛，有助于性的唤起。因此，最好用带颜色的柔和灯装饰卧室。

其次，夫妇在性生活前应注意清洁生殖器。女性阴道有自洁作用，内生殖器是无菌的。性生活会把阴茎、阴道口的污物带进阴道内而可能造成感染。除定期洗澡外，还要经常用温水清洗外生殖器。每次性生活前要各自冲洗一次，男性外生殖器的清洗除先擦阴茎和阴囊表面外，还应将包皮向上翻起，暴露冠状沟，然后用肥皂和水清洗干净。女性外阴的清洗要注意大小阴唇和阴蒂附近的垢腻，最后从上而下清洗肛门。

性交后，清洗会阴部外生殖器，女性排一次小便，尿液有冲刷作用，有利于预防尿路感染。注意性器官的卫生清洗有利于男子预防包皮炎、龟头炎，女子可预防生殖器官炎症和泌尿系统感染。

女子每月行经 3 天，月经期子宫内膜生理性剥脱，子宫腔内有新鲜创面，性交可能带人细菌，易引起生殖器官感染发炎。而且月经期盆腔出血，性交会引起经血增多，经期延长，不利于妇女健康，故经期禁止性交。新婚之夜如刚好月经来潮，也不能性交，如不注意易引起生殖器官炎症、子宫内膜炎、子宫颈炎、盆腔炎等。

性交次数要适当，防止过频。新婚后的一段时间性欲比较旺盛，性交要求也迫切。健康的男女青年，婚后早期每周有 3～4 次性交不算多。性交的频率和时间在每一对夫妇之间没有固定的模式，个体差异很大，与年龄、体质健康情况、心理状态、职业有关系，如果性交后感到身心愉快、精心充沛就是适宜。如果性交后感到精神不振、疲倦、周身乏力、腰背乏力、腰背酸痛、头晕、食欲差，影响第二天的学习和工作，则说明性交过频，应适当减少。

对体弱或患有慢性病（如肝炎、肺病等）的人，会因性交过频而促使旧病复发，故要特别注意。新婚夫妇双方要从爱护体贴对方出发，互相照顾，这样会使感情更加融洽。

八、怎样对待夫妻生活第一次失败

洞房花烛之夜，新郎与新娘，都是以十分兴奋与欢乐的心情，来应付这幕喜剧的开端的。然而常因某一方性器官有缺陷，或某一方对性生活的无知，以致喜剧进行遇到困难，男女双方都感痛苦，便真是件不幸的事了。原因何在呢？

①性器官不合。性器官之所以不能配合，不外乎是男性的阴茎太长太粗，遇上女方的阴道太短太小；或是男方阴茎太短太小，遇上女方的阴道太宽太深。

性器官的不配合，给夫妇房事带来的苦恼是可想而知的。太长太粗的阴茎，插入过狭过浅的阴道，在没有分泌物润滑以前，不仅女方阴道容易被阴茎所损害，就是男方的龟头嫩肌，也有被紧迫而干枯的阴道壁挤伤的可能。尤其在双方的快感将达高潮时，男女双方均激动地使性器官压挤于一处，太长阴茎的尖部，很容易把阴户的后壁逼得太紧，自然而然的压迫到子宫，甚至迫使子宫出了原来的位置。很易造成子宫炎或子宫颈炎。这对性生活的欢乐与精卵结合来说，其影响是极其恶劣的。

一般新婚后妻子的惧夜症与冷感症，也有的因此而起。有些阴道狭浅的妻子，经新婚时期的男子粗大的阴茎刺伤后，竟永远视性交为畏途！

由上述情形看来，难道性器官不配合的夫妻，就不可进行房事了么？事实证明，并非如此。于是，对于性器官不配合的性交生活，就需要有补救的办法了。

这种补救办法：第一，从性器官本身解决，即使性器本身变型，以适应对方的需要；第二，从性交技术去讲究，即是运用交合姿势，以适应对方的需要。

②处女膜坚厚。处女膜有厚、薄、硬、软之分，以薄而软者占绝大多数。初交时，发生轻微的疼痛及少量出血，有的甚至毫无所感。厚者则不同。

坚硬的处女膜在破裂时会引起猛烈的疼痛及创伤，甚至流血不止，但这种情形极少。医生们不断向男性说明，这种恶劣印象留下的记忆，将影响将来的性生活。

极为紧厚的处女膜，可将月经的通路闭塞。月经停留在阴道往往形成巨大的固体物，易被误会为其他病症。

处置方法非常简单，到医院用扩张器逐渐予以扩大，或用剪刀把处女膜切除，或用夹子作数处的放射状的切开。女性不必害羞，应求医诊治才好。

③阴道闭锁。阴道的闭锁，是由于先天的发育障碍，或经过后天的小儿期的急性传染病（麻疹、白喉、猩红热等）并发的阴道炎或淋菌阴道炎后，会招致阴道的闭锁。

要是部分性的闭锁，可切除闭锁膜。没有阴道时，便施以人造阴道法。不过，在阴道缺损的情形下，子宫的发育多半都是象征性的，月经并不会来潮，也不可能妊娠。

④阴道痉挛。阴道痉挛。是由于围绕阴道口的肌肉有强烈的收缩造成的一种现象。

处置的方法，是用扩张器慢慢地扩大阴道口，具备不疼痛的自信心最为重要。处女膜如不强韧，便没有切开的必要。

暗示疗法也有用处。对性交常识好好地给予说明，谈些消除恐怖感或不洁感的话，大概都能无药自愈。

性交当中引起的痉挛，如不迅速注射麻醉药，便有导致性器官淤血的危险。

严加禁止丈夫施以粗暴的性交。在结婚初夜，为缓和妻子的紧张，做丈夫的必须克制焦燥，慢慢行之，若不可能的话，还是立刻中止，改天再试的好。

曾见有一对新婚夫妇，在第一次性交中突然雷声大作，闪电疾厉，女方因心情骤然紧张，膣肌以及骨盆的肌肉作剧烈的痉挛性收缩，把男方阴茎包夹拔不出来，非常痛苦。因此，夫妻性交生活，不可在预计天气有骤变的情形之下进行。

第四节　夫妻性生活保健

一、正常性生活有益于健康

对于已婚妇女来说，性是夫妇之间感情交流的一种方式，正常的性生活不仅能使心情愉快舒畅，有益于身心，而且还能防止或减少多种妇科病的发生。

据科学研究表明，在男子的精液中，含有一种与青霉素媲美的重要抗菌物质：精液胞浆素。实验表明，精液胞浆素是一种独特的蛋白质，它可以从细菌的细胞内部，阻止细胞的核糖核酸机合成。核糖核酸是细胞代谢和细胞繁殖必不可少的生化物质，它的合成使细菌无法分裂繁殖。通过实验室培养也发现，精液胞浆素能消灭葡萄球菌。

有人进行调查，发现未婚的中年女子患妇科病的比率高，已婚中年妇女比率相对减少。近年来，有人发现已婚中年妇女由于性生活不和谐或多年来未过性生活者妇科病增多。而有人曾对 100 对结婚 30 年以上的夫妻，每周有 1 ~2 次和谐性生活的妇女做妇科检查，结果发现这些女性患妇科病仅占 10%。正常性生活的女性少妇科病，这是由于每周有 1 ~2 次的丈夫的精液排人阴道，随之通过子宫颈流至子宫及输卵管等处，从而能预防性的减少诸如阴道炎、子宫内膜、输卵管炎、盆炎等多

种妇科病的发生。

二、夫妻严禁性放纵

性放纵是指超越生理的性生活。从人体生理系统多方面看，性放纵对身体的确有一定的危害。了解这一点，并设法避免性放纵的危险后果，对增加性生活的乐趣和保证身体健康是非常重要的。

这里，我们将从性放纵对内分泌、免疫、神经系统的影响3个方面来说明。

（1）性放纵对内分泌的影响

人的生殖器官的发育和性的生理功能依赖于性腺分泌的激素。性腺是内分泌的一种，与整个内分泌系统有着密切的关系，并能互相影响。例如：性腺受到脑下垂体分泌的刺激产生性激素，因而有性的生理发育；甲状腺、肾上腺的分泌紊乱可以影响性腺激素而使性功能发生异常。反过来长时间强烈的兴奋能刺激改变性腺的分泌水平，性腺激素的分泌异常则能通过神经体液反馈影响到脑垂体、冠状腺、肾上腺激素的正常分泌功能。

中医理论认为，人的生殖功能和两性之间的性活动与肾的功能有关。肾为生命之本，元气之根，藏精之所。性欲过度，放纵房事，必然导致肾亏精耗。若能节制性欲，禁忌房事并且用补肾固本方药治疗，则能使一些内分泌系统疾病得到改善直至痊愈。因此，纵欲过度——肾虚——内分泌紊乱是中医西医结合临床认为常见的病理机制。

（2）性放纵对免疫的影响

免疫，指机体对入侵的病原体的抵抗能力。性生活是人体全身性高度兴奋的活动，不仅仅对性腺和生殖器官有高度的刺激，对人体的神经——体液、内分泌、血液循环、心肌收缩、呼吸功能和能量代谢都有强烈的兴奋刺激信息。性放纵的人由于长期的性交频繁，反复的、高度的全身性兴奋必然促使能量的高度消耗，器官功能的适应性减少。从而使人体免疫系统的调节功能受到影响而减弱。国外有人对患不育症中性生活过频的夫妇进行免疫功能则定，发现大部分患者的血清免疫球蛋白较正常人是显著偏低。

性生活放纵的人常可使性激素的水平不稳定，从而导致免疫功能的紊乱而容易成为肿瘤的一种诱发因素。正常妇女，雌性激素的内分泌是有一定规律的，并显现周围性的变化。由于性放纵对于性腺或性激素分泌有刺激作用，例如妇女可因频繁的性交而引起额外排卵，如果性刺激长期过甚，雌激素水平较高；或长期应用雌激素，可使妇女的乳房的生理发生紊乱，导致乳房的局部组织异常，免疫功能抑制，继续发展就有转变为癌的可能。

性放纵不仅仅使性激素水平紊乱，由于它能直接消耗能量，损害免疫系统的监视防御能力，因此有可能突发恶性疾病。有一对年轻夫妇，结婚3年。在询问病史的过程中，病人透露他结婚后性生活十分频繁，由于缺乏有关性生活与健康的知识，纵欲过度，长年累月，不知休止。结果夫妇不仅没生育过孩子，而且平时身体

通常感到疲乏。发病前一星期，他们不是疲劳的情况下性交，就是饮酒后行房事，后来因突发热，口腔出血看急诊时，经过验血发现有纳稚细胞，经骨髓穿刺证明是白血病。

（3）性放纵对神经系统的影响

性生活是中枢神经系统一系列兴奋反射的过程，也是大脑皮层紧张活动的过程。长期的性放纵必然使高级神经系统的功能处于冲动的涣散状态；从而由兴奋转向紊乱。临床上经常看到，纵欲过度，房事不节制而致肾亏的人，常伴有严重的神经衰弱，并有两种相反的病象表现。一种是交感神经功能衰退而表现为肾阳不足的症状，例如：心肌功能低落、心跳减慢、血压下降，血管幅度缩小，有效血循环量不足，基础代谢率下降，基础体温降低，同时有阳萎早泄，眩晕气短，面色苍白，腰酸耳鸣，动则出汗，健忘倦怠，饮食减少，大便糖薄等。另一种是副交感神经衰退而表现肾阴不足的症状，例如：心跳加快，血液循环增速，血压升高，基础代谢率升高，基础体温偏低；同时有男子遗精，女子梦交，眩晕失眠，面红升火，烦燥易怒，敏感多疑，咽痛口干，低热盗汗，大便秘结等。交感神经与副交感神经的功能紊乱还可能互相影响转化，使上述两种症状兼而有之。有一个男性患者，32 岁，未婚前有手淫习惯，结婚后常放纵房事，手淫习惯也未消除，以致严重性神经衰弱，引起中枢植物神经功能紊乱，他自觉性冲动不易克制，但性器官功能减弱，同房时阳痿或不射精，而白天反而滑精，大小便也漏精，萎靡不振，情绪消沉，对周围事物不感兴趣，思维能力减弱，脱发，双目无神，饮食乏味，形瘦肉脱，患者非常苦恼，后求中医补肾固精，养心安神，经治疗，并耐心劝其戒除手淫，暂避房事，多参加有益的文体活动，患者各种症状逐渐好转，植物神经功能紊乱现象得以纠正，性功能恢复正常。

由此可见，正确地对待性生活是人类生活科学的重要内容。在宣传普及性知识的同时，不能忽视性医学和性修养的教育。重视研究性因素对于人类健康和精神文明的关亲，这对关系保健和正常的工作有着一定的现实意义。

三、夫妻性生活十忌

①忌带病过性生活。带病性生活，受害者不仅是自己，有些病还会通过性器官传给爱人。

②忌疲劳未消除即性交。特别是劳累立即过性生活，会损害健康。

③忌心情不快时勉强从事。有些夫妻在一方情绪不佳时勉强过性生活这样会导致女子的性冷淡或男子的阳萎。

④忌经期过性生活。月经期性交，极易感染而致子宫或附件发炎。

⑤忌酒后性交。酒后房事，会导致男子阴茎勃起不坚或早泄、酒后受孕会危及胎儿。

⑥忌不讲环境及生殖器卫生。整洁、赏心悦目的环境及每次性交前双方都清洗下身，不仅益于夫妻双方的健康还有助于性生活和谐、美满。

⑦忌饱食或饥饿时性交。因饱食使肠胃充盈，并充血大脑及全身各部器官相对地血液供应不足，故不宜在刚刚吃完饭后就过性生活。相反，饥肠辘辘，人的体力下降，血糖含量降低，精力不充沛，此时过性生活往往不易达到满意的效果。

⑧忌浴后同房。洗澡消耗体力较多，如果浴后没有休息即行房事，会使刚刚进入恢复休息的神经、肌肉重新紧张活动，消耗精力体力，严重影响身体的恢复。

⑨忌起床前同房。俗话说“黎明行房，身软一床”。起床前行房事因得不到很好的休息，就要投入紧张繁忙的工作、学习中去，会造成精力不足，以至完不成任务或发生意外。

⑩忌频繁同房。房事需要付出一定的精力和体力，应当节制，不可放纵，频繁为之。以免因房事不节而引起头晕、精神不振、身体虚弱和某些性功能、性器官的病变；影响身体，贻误事业。

四、丈夫性观念的误区

夫妻性生活不和谐，绝大多数并不是由于疾病或生理障碍，也不见得是心理问题，更不涉及道德或情操。不和谐原因，往往是由于一方或双方在性观念方面存在着某些误区，才导致具体行为上的矛盾与冲突。

由于我国的性科学刚刚起步，性知识和性教育远来普及，因此民间私下里流传着许多谬误的，甚至有害的性“知识”。许多人正是由于轻信了这种谬误信息，才产生了性观念的偏差，最终导致夫妻性生活不和谐。

这里，首先谈谈我国的丈夫中最常见的几种观念误区。

(1) 过分重视性生活次数与频率

田边地头，饭后茶余，成年男子经常谈论自己或他人的性生活，主题又常常是夫妻性生活的数量，甚至互相吹牛打赌。几乎每一个中国男子都至少听说过一次：某某人多么多么厉害，一天有多少多少次性生活，久而久之，男人之间形成了一种舆论，似乎性生活次数越多，这个男人就越合格，越有阳刚之气；他的妻子也就越满意、越幸福。反过来，次数较少的丈夫被说成“侍候不了（或对付不了）妻子”被认为是“不够男人气”。

其实大多数妻子并不这样认为。感情交流与性生活相比，根据对31个大中城市1279对夫妻的调查（以下数字均根据此项调查），78%的妻子更重视前者，而不是后者。单纯的性生活次数与性生活技巧（妻子能从中获得多少性高潮）相比，81%的妻子更希望获得高质量，而不是大数量。

男人的性生活实践并非“多多益善”。大约在30~35岁，一半以上的丈夫体验到自己的性需求实际上悄悄变化了，也从需要大数量转为寻求高质量，希望获得更深切的情感交流和体验。即使新婚蜜月，性生活频率虽高，但如果没有炽热深沉的情与爱渗透于其中，小两口也会兴趣索然的。

正因如此，丈夫如果在观念上认为，性生活频率是夫妻和谐的主要衡量标准，甚至是唯一标准，那么他就很可能产生两种行为上的失误。

其一，他可能忽视或否认妻子的情感需求，把性生活简单化，变成一系列动作而已。严重的，会为了显示自己"性能力强"而强迫地、粗暴地过性生活，结果极大地伤害妻子的人格与情感。总之，他的"性"虽多，爱却少了。

其二，他可能无形中加重自己的心理负担，一旦年龄较大，或偶然遇到特殊情况，不能保持他所认为的高频率，就会怀疑自己得了"阳痿"，"早泄"的"病"，产生怕"对不起妻子"的想法，甚至会对自己的整个人格和人生目标产生怀疑或失望。结果，越是要强，越经不起意外。

其实，男子的性生活频率高低，基本上是由生理状况和年龄所决定的，全世界各民族都差不多，而且几乎每一个男人的一生中，都会有些时期少，而又有些时期多，根本谈不到"应该有多少次"这样的问题。男性的性魅力主要在于成熟的个性风采、善解人意的博厚胸怀和情感的深沉执着。如果不注意这些方面的修养，却一味关心或吹虚性的频率，那么男人永远比不过某些发情期中的动物。这岂不是自我贬低?

（2）过分强调性技巧的作用

有些男人既寻求又传播性知识，但既不包括对异性世界的理解，又不重视性心理的协调与修养，总是集中地强调种种性技巧。民间早就在传，黄色录像又推波助澜，结果一些人狂热地迷信和崇拜性技巧，似乎不知道几"招"就不配做丈夫，不多用就不能满足妻子。

我们当然不能否认，在特定夫妻的特定情况下，适当的性技巧会产生有益的作用。但我们也一定不能忘记，性技巧必须有4个根本的前提条件：首先，夫妻双方都必须绝对自愿、真正需要。否则，不仅是侵犯对方的人格尊严，而且会造成对方的心理伤害，一定不会产生好效果。其次，夫妻感情必须相当好。第三，双方性知识和性态度的水平必须非常一致。第四，所用性技巧必须是经过严格的科学检验并在临床医学中证明了其适用范围的。任何夫妻感情和知识的不一致、任何道听途说和一知半解，都会使性技巧产生相反的不良作用。

尤其重要的是，性技巧本身既不能制造出爱情和关切之情，也难以充分地沟通和交流。在我国，至少有半数以上的妻子既不需求也不欣赏丈夫的性技巧。她们尤其反感丈夫把自己当成某种"工具"或"舞台"，他自己在那里一味是"使用"或"表演"。这种情况下，夫妻只会日益隔膜、冷漠乃至冲突。凡是美满夫妻都知道，最高级、最通用的"性技巧"，实际上不是动作而是心灵，是尽可能多地把爱慕、依恋、亲密和关心的真情倾注和浓缩于性生活之中。

迷信性技巧而又忽视交流的丈夫，其实是在自讨苦吃。

性技巧全靠配合。如果妻子被迫或勉强，既无法奏效，又会横生许多矛盾和烦恼。

性技巧有限，人的感受无穷。"江郎才尽"之日，还能乞灵于什么?

性技巧往往自私。专注于某些动作时，妻子的情感，在你心中还有多大位置?

（3）过分狭隘地理解性生活

在夫妻性生活中，男性最终是出现射精的，但这既不是性生活的全部内容，也不是它的首要目标。性生活是表达爱情的载体。它必须包括事先的心理准备阶段，而且最终结果的好坏，很大程度上取决于准备阶段是否恰当，是否充分。

有些丈夫把自己的生理过程看作第一位的、不可调整的，结果常常过于急切、粗鲁和简单。在我国城市夫妻中，从来没有相互亲吻过的人占到1/4，从来没有深接吻的超过一半；根本不抚摸妻子的占到41% ~53%。但是与此同时，却有83%的人认为自己的婚姻是很满意或比较满意。由此可见，并不是丈夫不爱妻子，而是他不会爱，过分强调最终的生理结果。却忽视了情绪准备的过程。横向比较一下，某些高文化、高情感的夫妻，近乎100%都有过而且常有几种的爱抚行为。他们真正把性看做一种生活，看做是“做爱”而不是完成生理任务。这无疑有益于婚姻稳固和提高质量，值得提倡。

性生活想要爱情化，还必须把情绪准备阶段扩大到上床之前。现在城市夫妻基本上是双职工，各有各的工作，家务负担又比较重，再加上抚养教育孩子，一天下来已经积累了许多心理疲劳，情绪不佳。不但妻子如此，有3/4以上的丈夫也承认，自己时常遇到这种情况。就连新婚一年之内的丈夫，也有约一半的人有过情绪准备不足的时候。但这时，多数丈夫仍然可以突发地产生性要求，直至达到射精这个终点。这是男性的生理功能所决定的。但是这样做后，不仅多数妻子会觉得勉强或有所欠缺。时间一长，许多丈夫会形成恶性循环；越是突发地匆匆行事，就越是极其狭隘地理解性生活的内容，也就越缺乏交流和深切感受，心理疲劳也就越是加强，结果把性生活变成消极、冷漠和缺乏激情的“机械化运动”。中年以后的丈夫经常出现这种情况，但许多年轻的，甚至新婚不久的男性也抱怨“没意思”，其实是由于同样的原因。当然，也有些丈夫不断地强化这种观念，奉为信条，身体力行。他误以为自己保持了生理上的阳刚和年轻，但实际上他的代价失去了爱心、情趣与和谐之美。

只要懂得这个道理，每一对夫妻都是很容易做好的。

五、妻子性观念的误区

妻子性观念的误区有着3个与丈夫不同的特征：

首先，由于表面看来妻子在性生活中只是被动的接受者，因此她的误区往往既被丈夫忽视，也被自己忽视，甚至许多人觉得妻子根本就没有什么性观念。结果，误区往往被深藏着未被察觉，但实际上却悄悄地侵蚀着夫妻性生活。

其次，由于女性的性反应和性行为模式更加丰富多样，个体之间的差异更大，，因而性观念的误区常常被掩盖了，似乎一句“女人跟男人天生不一样”就可以解释所有夫妻性生活不和谐的原因。

第三，由于女性一般更倾向于把性生活、爱情和婚姻质量紧紧结合在一起，因此妻子在评价性生活时，容易更多地考虑爱情和婚姻的因素，却忽视或否定性观念作用。

根据我们对大中城市 1279 人和北京 977 人的调查分析，目前我国女性中常见的性观念误区有 3 种。

（1）把性生活看作单纯的“献身”

这首先表现为对自已的生理构造、功能的反应缺乏足够的认识和理解。近年来，随着计划生育和妇女保健工作的普及，妻子对于避孕、怀孕和妇女病的知识较过去增加了很多，但是由于传统的习俗的限制，仍有一半以上的妻子不知道女性最敏感的性部位是什么，40% 多的妻子不知道或说不清女性的性高潮有什么表现。

这是由于性知识难于获得吗？恐怕不是，改革开放以来，我国公开出版的性学书籍已超过 200 种，几乎每一本都或多或少地谈到这些常识。但是女性读者很少，女性购买者更少，女性传播这方面知识者特少。一方面，许多人仍然认为“女子无性（知识）便是德”，生怕女性有了性知识就会变成“祸水”。有的女性买了一本这样的书，竟遭到丈夫、父母和单位领导的联手打击，甚至在专家学者予以肯定后，仍受到离婚的威胁，担着“荡妇”的名声。另一方面，虽然已婚的中年左右的妇女不时私下议论性生活的事，但绝大数是评论丈夫如何，极少有人谈到主动学习性知识，能用科学知识来筛选私下流传的信息（大多谬误）的女性就更为罕见。为什么感到需要却又不学？主要原因之一就是，非常多的妻子觉得，既然丈夫主宰着生活的和谐，甚至仅信由他来努力满足自已。说到底，妻子常常在性生活中也是“嫁鸡随鸡，嫁狗随狗”。既然我已经履行了“献身”的义务，他就该担起促成和谐的责任。万一有问题，那可与我无关。有的妻子干脆说：“这种事，全靠碰到一个好丈夫。”还有的上升为理论：“根本的问题是改造男人。”

这种单纯献身的性观念，至少可能带来几种不良结果：1. 遇到丈夫粗暴甚至性虐待时，妻子既缺乏进行抵制的内心动力，又缺乏促其改变的知识与方法。2. 出现一般的性生活不协调时，妻子容易过多地、过分地责怪丈夫，反而加剧矛盾。在自疑阳痿早泄的丈夫中，相当多的人实际上是由于妻子的责怪而引发或加重的。3. 即使性生活顺利，单纯献身的妻子也更难于体验到其乐趣与价值，产生冷漠与疏远，这自然又加剧感受贫乏，最终形成恶性循环。4. 即使比较协调，妻子也可能缺乏不断改进提高的内动力，长此以往容易造成双方的心理疲劳（乏味、无欲、逃避等等）。

（2）过分注意自已在性生活中的“形象”

最常见的是妻子不自觉地力图表现“正经”或“像样”。传统道德强调女性要“端庄”，一个“浪”字会毁掉女人的一生。其实，这本来指女性在性关系方面应遵守社会规范，但在封建性禁锢主义影。向下，许多人把它错误地扩大到夫妻性生活中来，似乎在具体的行为、表情和性反应中，妻子也不应该“浪”或“疯”，否则也是“淫”。许多妻子很爱丈夫，但在性生活中却生怕自已“丢人”，怕丈夫因此看不起或怀疑自已，又想象不出一个好妻子此时“应该”是什么样，只好盲目地压抑自已。结果，丈夫和她自己都误以为性生活“就那么回事，没什么意思”。时间一长，双方就真的无动于衷了。

还有许多妻子对自己自发产生的性要求感到耻辱和羞怯，总觉得自己主动提出要求是“贱”或“骚”，甚至觉得这样“像妓女”。在新婚初期，由于丈夫的性要求一般比妻子强，因此这似乎不是个问题。但随着性生活步人常态，许多夫妻都会遇到双方性要求在时间上和次数上“不凑巧”的情况。这时，如果妻子过分注意“形象”，无法科学地矫正双方都有可能出现的“性失误”。结果都在心里抱怨对方，问题反而越闹越大。

另有相当多的妻子，总是不自觉地关心自己是否“正常”，尤其在具体行为上顾虑更多。表面看来，有的生怕自己“像动物”，有的生怕“不卫生”，有的怀疑“别人都这样吗”，有的仅仅认为“不像话”，似乎都很有道理。但实际上她们既没有学过动物学，也不真懂卫生的标准是什么，更不知道别人在做什么，尤其是，越是讲究“正常”的人，往往越说不清“正常”的标准和依据是什么。除了极少数丈夫确有心理变态外，绝大多数有这种顾虑的妻子，其实还是出于对“不正经”的恐惧，或是犯了男性中常见的错误——过分狭隘地理解性生活。

过分关心自己的形象，既容易否定自我，又容易错怪对方。除此之外，还有一个最直接、最常见的不良后果——分散了自己的注意力，使自己处于旁观者或审查者的位置上，勉强地做某些自认为是应该如此的事。结果，不但自己无法感受到其与丈夫的爱，也在客观上给对方造成抑制与失望。

（3）对性生活的作用抱有过高期望

上面谈到的两种误区，主要见于对性生活持有某种压抑和否定态度的妻子。随着时代的进步和妇女地位的提高，这样的妻子日益减少。但是性生活积极肯定的妻子中，却正在出现另一种误区的苗头——过多地、过分地把性生活是否和谐，上纲上线成为爱情是否真挚、婚姻是否幸福的大问题。虽然几乎没有一个妻子愿意公然承认自己这样想，但在生活实践中，这种种观念的误区却很鲜明地表现在以下几个方面。

第一个方面是，一些妻子不理解男性的性生活和性心理特征，误以为男人在任何时候、任何情况下都必然主动迫切。因此在对方身心疲倦时，或者自己没有发出足够的视觉与心理刺激时，觉得丈夫不想过性生活是不体贴自己，是爱情淡化，甚至是“有外心”。在人近中年的夫妻中，在丈夫是干部或脑力劳动的家庭中，这种情况更多见。

第二个方面是，一些妻子对性生活中的情感交流有着极高的需要，但又敢于、不屑于或不善于表达和交流，结果自己产生说出不的烦恼，而丈夫又摸不着头脑。反过来，妻子更加觉得丈夫不温柔体贴，不理解自己的心。这也很容易被上纲为“不是真心地爱”甚至“男人不懂爱”。

还有一个方面是，一些妻子不善于把性生活与婚姻中的日常生活区别开，没有领会到两者之间的差异。丈夫在性生活中表现良好时，妻子误以为他必然会在日常生活的一切方面都是模范丈夫。稍有差别，妻子就会抱怨：“你在床上的柔情蜜意跑到哪里去了?”甚至怀疑：“原来你的爱只是为了那事呀!”有的还上纲为理论：

"性是欺骗女人。"

再有，少数女性用不过性生活来惩罚丈夫的过失。有些妻子过分迷恋浪漫的纯情恋爱，总觉得婚后性生活有损于它。

以上种种，看起来都是事出有因的具体问题，但实际上还是女性在性观念上有毛病。

还应说明一点，性生活和谐美满，只能首先对双方的性生理和性心理发挥好作用。爱情是异性间情感的升华，婚姻则是男女双方作共同生活的契约。一对幸福的夫妻这三者是密切相连的，不能欲求爱情和婚姻美满，不能单指性生活和谐，还应该作出其他努力。

六、月经干净两天后才可过性生活

妇女之所以会来月经，是因为子宫内膜大约每隔 28 天要经过一次脱落和再修复。当子宫内膜脱落时，子宫腔里就要露出一些小创面，使子宫腔内壁的一些血管遭到破坏，血就由子宫腔通过阴道流出来，这就是月经。正常情况下经期是 4～7 天，第二天、三天血最多，以后慢慢减少。有不少妇女，月经像是干净了，实际上还没有干净，过两天又打个回头。经观察发现，在月经干净后的两天内，子宫内壁还未完全修复，微小血管还有渗血，若此时过性生活或进行剧烈的运动，会使盆腔充血，有可能导致阴道再次流血。若性生活不洁，还可能引起盆腔感染。因此，无论是月经"干净"后不打"回头"，还是打"回头"的妇女，两天内都应避免性生活。等到两天后，即月经真正干净了才可安全地过性生活。此外，即使在两天后的数天中过性生活，双方必须懂得，此时阴道比较干燥，这就需要男方作"事前"诱导，女方主动配合，待阴道分泌物增多时，再正式性交。当然，也可使用避孕膏润滑阴道，否则，易导致女方性交疼痛和不适。

七、丈夫性生活的障碍

(1) 缺乏知识的障碍

有些夫妻性生活，不是按科学规律办事，而是凭本能的性冲动办事。东北有这样一对夫妻，结婚 10 年还未生育，经医生检查，妻子竟还是处女。原来他们不懂得如何性交，于是就模仿动物交配，实行"爬胯"，即肛交，这样怎能生育，性生活又怎能和谐呢？广州有一位医生接待过一对不育夫妻，他们似乎有正常的性生活，但后来知道他们过性生活时，男方阴茎插入女方阴道后，竟没有摩擦动作，过了一段时间就结束了，这样男方从来没有性高潮，没有射精，自然也难以生育了。

以上事例十分典型，这类丈夫也属个别，但丈夫或多或少地缺乏性知识从而在不同程度上影响夫妻性生活和谐的却为数不少，据全国两万例"性文明"调查，这样的丈夫在城市占 25.2%，在农村占 37.5%。其主要表现为不了解女方性兴奋慢于男方，从而急急忙忙地进入性交，甚至"上床就干"；女方还未达到性高潮时就结束了性生活，长此以往势必会导致女方不满；不了解在性交结束后还有一个"消

退期”，于是自顾自地酣睡了，长此以往也会引起女方的不满。从我国情况来看，多数男子的性欲强于女子，不少妻子苦于丈夫的纠缠不休，只好勉强应付，把过性生活看成是一种义务，甚至是一种负担，这样当然不能获得性的快乐。有位妻子向别人诉苦说：“我的丈夫身体健壮，性方面要求很强，几乎天天晚上都要来，而且动作粗鲁，我每次都被他弄得很不舒服，影响了睡眠。这怎么办呢？我和他还是有感情的，除此以外他待我不坏，也很顾家，我总不能因此而和他离婚呀！”看来夫妻双方在如何过性生活的问题上坦诚协商，寻找一个“适中点”很有必要。

（2）性态度恶劣的障碍

有些丈夫夫权思想、“大男子主义”严重，总认为过夫妻性生活是丈夫专有的权利，妻子必须奉陪，即所谓“娶来的老婆买来的马，任我骑来任我打”如果妻子由于心情不好、身体不适等原因而一时不愿过性生活，丈夫就会发火，甚至打骂妻子。据全国两万例“性文明”调查，这样的丈夫大致占丈夫总数的4%左右，这种严重不尊重妻子的态度，显然是不利于夫妻性生活和谐的。

还有一种丈夫就更恶劣，完全把妻子视为发泄性的工具，过夫妻性生活变成对女性的摧残。例如有位姓张的妻子控诉她的丈夫袁某说：“他的性行为很过头，很难让人启齿。为了我的身体健康，我不得不每月避开他几天，因为他每晚必行房事，每次时间都在1小时以上而且洋洋自得。我实在忍受不了这样的折磨。”另一位姓熊的妻子控诉她的丈夫林某说：“经常采取野兽不如的手段摧残我的身体，使我感到痛苦不堪。我每次做了人流手术不到半个月，他就强行和我同房，每次月经期间也同样如此。我不同意他的要求他用手指伸进我的阴道乱整，现在我长期阴道流血不止。”对于这种“不是人”的男人，当然绝对谈上什么夫妻性生活的和谐了。

（3）“操作焦虑”的障碍

所谓“操作焦虑”，就是丈夫在过性生活的问题上对自己性能力的一种不必要的担心和顾虑。人类性行为决不只受生理因素影响，而在很大程度上受心理因素所支配，如果心理不正常，就会影响生理，影响性功能的发挥，从而形成一种“心因性性功能障碍”，这样的事例实在太多了。目前出现的阳痿患者，有80%左右都不是生理上有毛病，而是心理上有毛病，而且国内外的统计数字是一致的。

他们“焦虑”什么呢？主要是担心自己性功能不正常，缺乏性能力；担心自己阴茎小，性能力不强；担心性交伤身体；担心自己在性方面不能使妻子满意；等等。这些“焦虑”有些是无端产生的，有些是由于一些偶然事件引起的，总的来说是缺乏正确的性知识的结果。例如，有个未婚男青年看到书上有关阳痿的叙述，他就无端地怀疑自己会不会也有这个毛病，结果新婚之夜不是欢乐，而是忧心忡忡。其实，他的性功能本来是正常的，但是这种心理状态反而影响了他的性功能的正常发挥，在思想重负下，结果真的变成一个阳痿患者。从两万例“性文明”调查来看，夫妻的第一次性交有的都是在新婚之夜以后，也就是说，新婚之夜的第一次性交有1/3的人不成功，这本来并不奇怪，缺乏经验、过于紧张、过于劳累等因素都

会一时影响性功能的正常发挥，如果认识到这一点，不把它放在心上，那么性生活还是正常的；相反，如果因此忧心忡忡，反而会“没病变有病”了。

总之，人类性行为不仅是生理现象，而且受心理（知识、观念、道德水准等）影响很大，做丈夫的应从这方面努力提高、改善，才能保持夫妻性生活的和谐。

八、请勿用尿道压迫法避孕

采取尿道压迫法避孕，每次在射精前用手指压迫住会阴部，不让精液射出。刚开始没什么异常感觉，可时间久了，发现阴茎勃起不坚，性欲减退，后来即使不压迫尿道也无精液射出。

这种方法偶尔使用一两次，不会引起不适，如经常采用则有害无益。首先是精神负担过重，因掌握不好射精时间，便会精神过度紧张，这样一来，就会影响神经中枢发挥正常功能，导致兴奋与抑制节律的紊乱，造成性功能障碍。其次是易发生逆行射精。压迫尿道，不让精液正常由尿道射出去，精液便逆流进人膀胱，时间久了就易造成逆行射精。不压迫尿道也无精液射出就属于此种情况。三是采取尿道压迫法开始虽无明显不适，但经常采用就会产生尿道憋胀或灼热等不适应现象；还容易引起尿道炎症。四是这种避孕方法不可靠，易失败而使妻子怀孕，因为在性交时或在射精前，这些液体中常混有少量精子，可以使女方怀孕。如果射精没及时压迫尿道或压迫不紧，精液流进阴道就更易使妻子受孕了。

九、身体疲劳禁止性生活

疲劳是人畜共有的一种生命现象。而几乎又可以说，所有男子一生中都有过因疲劳而导致一时性阴茎勃起不能或不坚的经历，这些原是不值得大惊小怪和过度关注的。然而，若疲劳得不到及时消除，就会产生一种近似病理性的损害。医学家提出这样的警告：慢性疲劳可带来诸多的性功能障碍，即引起男子阳痿的较常见的因素。

慢性疲劳和阳痿之间存在着什么样的联系呢？要讲清这个问题还得提一下男子正常的性功能。现已知道，引起性欲大致有两种方式：其一为心因性，即与兴奋有关的视、听、嗅等感觉经一定通路传人高级性神经中枢，即大脑有关皮层及其下的边缘系统，再将性信息传至脊腰骶处的低级性神经中枢，引起相应的神经组织兴奋，最终使阴茎小动脉扩张，血灌流量增多，压迫流出静脉，遂致阴茎勃起。此种勃起为非生殖器接触反射性。其二为接触性，性信号经生殖器传人神经抵达低级性神经中枢后，经分析后，由传出神经引起阴茎充血勃起。人类的性欲唤起，在一般情况下为“双通道”，即心因性和接触性均参与。

慢性疲劳不仅可引起阳痿还有加重阳痿的作用。

疲劳之所以能引起阳痿是因为肌肉过度疲劳，或因过度用脑、忧郁、不安、紧张等所致的心因性疲劳干扰性欲的唤起，其中包括大脑功能降低抑制了性兴趣、皮层边缘的情感中枢兴奋性降低，以及垂体的促性腺激素和睾丸的雄激素分泌减少而

降低性兴奋。阴茎不举或举而不坚又反过来给当事人以强烈的心理印象。人们常常对性问题予以过度的关注，神经质型的人尤甚。数次失败引起的窘迫和焦虑是可以想象的。不断累加的强烈的心理障碍进而成为阳痿的始动因素，如不及时纠正，将使阳痿的程度越演越烈。

疲劳加重阳痿作用是指体内疲劳产生大量有“疲劳物质”之称的过氧化脂质，此种脂质可直接引起生物膜的损伤，久之，对生殖系统造成不可逆性的病理损害，引起器质性改变。由此可见，慢性疲劳引起的阳痿，在早先常为心因性，随着疲劳程度的不断累积，逐渐过渡到兼有器质性，最终成为永久性。

疲劳所导致的阳痿的预防和处理应遵循以下原则：科学地工作、科学地用脑，并及时消除疲劳，防止由急性疲劳演变为慢性疲劳。

脑力劳动者在疲劳的时候，除要有足量的休息（如睡眠、静坐等），宜多采用积极休息（如参加体育、音乐、娱乐活动等）。

疲劳时不宜进行性生活。在性生活安排上应作科学调度。

一旦发生一时性阳痿，不必恐慌，不可勉为其难，以免造成不良的信息记忆。疲劳消除后，“阳痿”亦会随之消失。还可用积极休息法淡化及消除不良记忆。

已因不良信息记忆造成心因性阳痿者，即应就医，消除精神顾虑，最好接受有关医学咨询，必要时采用精神疗法。

在医师指导下，必要时可酌情短期使用提高性欲的雄性激素等。

十、男人应保持身体清洁

根据现代一些性病专家的调查研究，男性龟头冠状沟等处，藏有不少的污垢和其它一些不洁之物，通过性交，可引起妇女阴道炎、宫颈炎、宫颈糜烂等一系列病症，宫颈癌的发生也与此有一定的关系。若孕妇受感染，可影响胎儿发育甚至致畸。所以性交前一定要清洗外阴。夏天汗液多，更要注意洗澡。使用阴茎套避孕的男子，同房前宜用清水把手洗净，避免由于脏手接触避孕工具而把细菌带入阴道。国内某医疗单位观察个人卫生与宫颈癌发生的关系时，发现性交前不用水洗外阴者的发病率为8.6%，性交前用水洗外阴者发病率仅为2.2%。犹太妇女的子宫颈癌发病率很低，据认为与犹太人的宗教信养有关。犹太人的男婴，出生后有包皮过长者均做常规切除，故可减少包皮垢对宫颈的刺激，因而宫颈癌发病率甚低。江西省铜鼓县对全县2万已婚妇女宫颈癌普查的结果也表明，宫颈癌患者的丈夫有阴茎包皮过长者比对照组高4倍左右。有报道：在南太平洋斐济群岛，未做例行包皮环切术者，其妻子的子宫颈癌发病率较丈夫做例行包皮环切术的妇女的子宫颈癌发病率高8倍。又有人曾做实验，用人的包皮垢诱发小鼠宫颈癌，结果获成功。可见男士们同房前清洗外阴，讲究卫生，在预防妇女宫颈癌方面具有特殊的意义。

十一、性生活与尿道炎

膀胱、尿道、肾脏等部位受到细菌感染时均可发生尿道炎。在性生活活跃的女

性身上尤其常见，估计美国有20%的女人有此毛病；男人也饱受此病之苦，在年轻的男性身上，症状可能只是稍微的频尿，年纪较大的男人则多与摄护腺的问题有关。

尿路感染主要有3种形态：

（1）尿道炎是人体内将尿通往体外的管子受细菌感染而引起的一种疾病，主要症状是在解尿时有灼痛感。

（2）膀胱炎是膀胱受到感染而引发的发炎，症状包括频尿，灼热及痛感。

（3）肾炎是感染扩及肾脏的一种疾病，出现的症状有发烧、背痛、恶心、呕吐等，若演变至此就是很严重的症状了。

性生活和尿路感染之间的关系早有人提出，尤其是激烈的性行为更易导致感染。另外一种常见的情况是，男性本身有感染却不自知，如被细菌感染常常是没有症状的，他们会不知不觉中成为太太疾病的元凶，会一再出现的顽疾即应考虑这种可能性。

研究人员也发现尿路感染和遗传有关，亦即有的人比较易受到感染，可能是她们的免疫系统本来就比较弱，因此不容易对抗外来的细菌，也有可能是尿道内有一些特别会吸引大肠杆菌的部分，而大肠杆菌是尿路感染中的常客。

患有肾结石以及膀胱有问题的女人，似乎易出现尿路感染，此外，使用卫生棉条，尤其是那种具有超强吸收力的，常是膀胱炎等尿路感染的诱发因子。前者应去找个泌尿科医师帮你解决问题，后者则不妨先改用一般吸引强度的棉条，而且记得每次小便时都必须换一个新棉条，如此则情况多可改善。

子宫内避孕器也是个常见的原因。有的妇女因避孕器太大，压迫到膀胱，使得她们不易排出膀胱内的尿液，连带的也使之易在膀胱内兹生细菌，引发感染。常有此问题的人，若同时也装有避孕器，则不妨找妇产科医师检查看看。

过去，病人往往必须等上几天才知道检查的结果，但如今已有办法在短短几分钟之内，知道你的尿液中究竟有何种细菌存在，再对症下药。

很多医师会要求尿液中有细菌呈阳性反应的人进一步检查肾脏，以确定感染只是局部，或已经蔓延到其他组织。

可以使用的药物也有很多，如抗生素 Ampicitin、Kefex、Bactrim、Macrodanrm等，有时候，如果你的尿道炎确实和性行为有关，则医师也会考虑建议你在事前事后使用抗生素，但此项决定一定要；由医师来做，切忌自己随便从药房买来吃。

此外，如何预防尿道炎呢?

（1）平常多喝水，尤其在性行为发生之前。

（2）性交后尽快解尿。

（3）如果你使用子宫内避孕器，记得应定期找医生检查，若它真是尿道炎的一个主因的话，改用其它避孕方法。

（4）请你的另一半也去检查看看。

（5）保持清洁。

（6）尽量不要猛力撞击同一个地方，以免破皮而使得细菌更易于入侵。

十二、谨防房事中阴道损伤

房事后的阴道损伤怎样处理？性交损伤，国内外文献均有过报道，其损伤原因大致有三：①由于哺乳期内分泌改变，阴道脆弱，粘膜皱襞减少，若性兴奋过度，则易发生性交损伤。②缺乏性知识和性交经验：采取不正确的姿势和粗暴性交是损伤的重要原因，多发生于初次性交或性交经验少者。有报告一男子婚前连续注射睾丸素10支，初婚性交时性兴奋过度，用力过猛，导致阴道损伤；亦有报告姿势不正确，用力方向不对头也可引起损伤。③性器官发育不良、先天畸形、手术疤痕、局部炎症及肿瘤等病理因素。亦会发生性交损伤。如阴道宫颈纵隔、先天性无阴道子宫，强行房事也可引起阴道前庭破裂或直肠穿孔。

性交损伤的常见症状是出血，严重者可发生休克及贫血，往往被性交兴奋所掩盖而无疼痛感觉，有时还会合并炎症。据文献报告，严重者可损伤直肠而至粪瘘，损伤膀胱、尿道可致尿瘘，更严重者可穿过腹腔有内出血，但常见的合并症是单纯阴道壁裂伤。

止血、改善全身状况和预防感染是处理性交损伤的三个基本环节。损伤轻者，只需纱布压迫。基层单位不管损伤轻重，可先用纱布压迫然后转院，这样做比注射止血剂要好得多；严重出血者要立即手术止血及注意防止休克。邻近器官损伤者如有严重感染，先控制感染，3个月后再行修补。

性交损伤要注意预防，其预防的方法是要广泛推行婚前检查和指导，加强性知识和性道德教育。及时发现和纠正先天畸形等病理因素。初婚或哺乳期性交，特别注意动作要轻柔。

第五节　夫妻性卫生咨询

一、房事意外是怎么回事

“房事意外”是怎么回事？

所谓“房事意外”是指由性行为作诱因而导致的突然死亡。这不仅包括那些性行为达到高潮时毙命的人，而且包括那些房事之后猝死的人。据测试，性生活时人呼吸会变得急促，出现性高潮时每分钟可超过40次，心跳更快，每分钟可达180次，收缩压和舒张压可分别增加20～50毫米汞柱。绝大多数人均能适应这种短暂激烈的变化，从而享受到性生活的乐趣，然而也有极个别人会因之而发生意外。而发生房事意外的男性中，心脏病患者最多，其次为脑溢血患者。另外在房事意外死亡中，约有1/3的人在性生活之前喝过酒。

二、感冒病人能否过性生活

许多认为在感冒期间进行性生活，最容易发生“色感”。

在现代医学上，虽然没有“夹色”这个病名，但从传说中的症状来看，“夹色”与“大叶性肺炎”或“伴发中毒休克”相似，其病情经过近乎相同。肺炎与房事生活本无关连，但若有伤风或感冒在身，仍然进行房事生活，甚至纵欲无度，使机体抵抗力降低，这时如果不注意保温，更会使原病加重，就会发展为大叶性肺炎（也即所谓“夹色”）。但是，这并不是说所有伤风感冒（中医所谓伤寒）病人，行房后都会患上“夹色”，民间“夹色”之说，从积极意义来说，是要求人们注意性卫生和性保健，人们是应该予以注意的。

三、心脏早搏能否过性生活

①心脏早搏应与器质性心脏病区别：

心脏早搏与期前收缩是同义词汇，往往是心血管神经官能症的一种表现，多见于青年女性，它是由于植物神经平衡失调所致，这种人神经比较脆弱，遇到重大精神负荷，往往不易适应，会出现早搏、呼吸困难、暂时性心前区刺痛、疲乏、心悸、心动过速、多梦、食欲不振、手掌湿冷……若进行体格检查，心脏无病理杂音；X 光检查心影也不大，形状正常；心电图检查也正常。各种化验结果无异常发现。

②心脏早搏是否能过性生活？对生育有无影响？

不论是器质性心脏病或心血管神经官能症引起的早搏，均可以过性生活，一般每周性生活 1 ~2 次为宜，每次性生活时间不宜过长。

功能性早搏也可以生育，产后对女方健康亦无不良影响。

③怎样医治早搏？

如果早搏属于功能性的，首先要解除顾虑，然后加强体育锻炼；严格戒烟、酒，少喝咖啡或浓茶，在医生指导下服用心得安 10 ~20mg/次，1 日 3 次。这样多数都能控制心动过速或早搏。为保证睡眠，可加服安定片每日 3 次，每次 2.5 克，或睡前服 5mg。如此能解除紧张情绪而休息较好，精力充沛，从而保证夫妻享受性生活的快乐。

四、洗涤外阴不宜用肥皂

根据卫生要求，无论男性还是女性都应常用水，尤其是已婚妇女，应坚持每天擦洗或冲洗外阴。然而，女性洗涤外阴不宜用肥皂，更不能用碱性强的如洗衣服的肥皂或其他碱性药水。

通常，女性大阴唇处于合拢状态（一般在排尿、排例或性生活时才“敞开”），掩盖着阴道口及其上方的尿道口。阴道里酸性分泌物具有自净作用，即 ph 值在 4—5 之间（中性为 7，大于 7 为碱性）的酸性环境，使绝大多细菌的活动和繁殖受到

抑制；尿道口与阴道口邻近，同时处于酸性分泌物的保护之中。包括香皂在内的各类肥皂均为碱性，ph 值在 9 以上，洗衣皂 ph 值高达 11 以上，经常用肥皂或碱性药水洗涤外阴，改变了外阴有自净作用的酸性环境，反而使细菌容易侵入，女性尿道比男性短，在自净作用受到破坏时，容易招致尿路感染，这对已婚女性来说尤应注意这个问题。此外，女性小阴唇内侧及其掩盖的尿道口、阴道口均为粘膜，表皮又特别柔嫩，不论何种肥皂对粘膜都有刺激作用，若使用碱性强的肥皂或药水还会引起表皮水肿。

据最新的研究发现，频繁地用碱性药水冲洗外阴，可增加宫颈癌发病的危险。其原因也是用碱性冲洗外阴，破坏了阴道的自身保护屏障，使外界致病菌尤其是某些病毒有机可乘。

五、认识女性外阴的无痛性肿块

中年妇女经常会发现外阴部有无痛性肿物，其原因可能由下面 3 种情况扩致。

1. 处女膜瘢痕：女性的阴道外口有一很薄的膜，医学称为处女膜。女性分娩以后，因处女膜严重撕裂，愈后但在阴道外口附近形成瘢痕，有的瘢痕犹如赘生物，以细蒡连于外阴部，用手触膜时常怀疑是肿瘤。处女膜瘢痕不需做任何治疗，因为它不会损害身体健康。

2. 轻度子宫下垂：分娩时会阴部有损伤，产后过早参加劳动，或者长期从事站立姿势工作的妇女，子宫会沿阴道脱出。休息卧床后子宫虽能自动回缩，但站立或加大腹压时又会复出。由于下垂子宫的牵拉，病人常有腰酸、下坠及月经过多等症状。

轻型子宫下垂的治疗以非手术为主，可选用针灸、内服中药，亦可在医生指导下做肛提肌的锻炼，使会阴的肌力增强，子宫便不会再下垂。

3. 膀胱及阴道前壁膨出：这种情况多发生于分娩之后，自我感觉外阴部有肿块堵塞，行动不便，有时合着尿路感染及尿失禁。轻型患者可以进行肛提肌锻炼。增强骨盆底部肌肉的承托能力，阴道前避及膀胱便不会膨出；病情较严重者，需要做阴道前壁修补手术方可治愈。

六、女性阴毛稀少是病态吗

女性青春期（12 ~ 18 岁）阴阜部位皮上开始生长阴毛。阴毛分布呈倒三角形。此为女性第二特征之一。这自然会对身体丰满匀称的肌皮增光添彩。而阴毛稀少或者没有阴毛，往往也会使人感到美中不足。

女性青春期阴毛的生长发育，其疏密、粗细及色泽可因人或种族而异，这是一个很复杂的问题。对其影响的主要因素首先是与遗传有关造成的先天的个体差异，其次就是与女性体内卵巢所产生的雄性激素的多少有关，凡能影响卵巢功能的内分泌系统的病变都有可能引起发毛过度或阴毛稀少等。如肾上腺皮质增生病、多囊卵囊综合症、女性男性化等内分泌疾病均可经过阴毛过多，而且呈男性型分布。那么

阴毛稀少或无阴毛是否是病态呢？这应具体分析。如青春期后的女性，第二特征发育良好，外阴发育成熟正常，而且月经按月来潮，只有阴毛稀疏或者根本没有生长阴毛，亦属正确现象，一般不应视为病态。如果阴毛稀少或没有阴毛，并有身体矮小，乳房没有发育，而且至青春期年龄之后仍五月经初潮、外阴尚停留在少女的幼稚状态，这多有发育障碍或患有遗传性疾病。其中多见的便是先天性卵巢发育不全综合症，也叫“脱纳氏症”。这种病人不仅卵巢发育不全，同时子宫发育较小，阴道狭窄，以至婚后性生活困难，甚至不能生育，这是因为她缺少一个性染色体。正常女性染色体为46XX，而“脱纳氏病”则为45X0。此外，尚有因病或化学药物疗法等引起的脱毛，也可能使阴毛稀疏变少。如产后大出血引起的脑垂体坏死，这叫做“席汉氏症”。由于垂体功能不全而无法刺激卵巢发挥作用，致体卵巢继发性萎缩而不再产生雄性激素。结果导致消瘦、闭经、不孕、性功能及全身功能低下伴有脱毛。

七、为何房事后头痛

因房事导致的头痛，男女均可发生，一般以女性多见，现代医学诊为“性交型头痛”，中医认为属于“房事郁证”的范畴。按照中医辨证求因的观点，本病的发生主要是房事中七情郁结，情志失和，或纵欲过度，房事失当以及劳累过度等所致。治疗可用中药四逆散加味以疏肝解郁，缓急止痛。药用柴胡 8 克，枳壳、川芎、白菊、郁金各 10 克，炙草 6 克，连服 7 天（为一疗程）。服药期间应禁房事。在愈后一个月内，每次房事前均服一剂，以资巩固。

八、为何乳头会溢液

乳头溢液就是平时讲的乳头流水，在临床上是很常见的现象，它可以是全身性疾病的一种表现，也可以是正常的生理现象。一般说来，通过乳头溢液的颜色、性质、年龄、病变范围、时间的长短等情况，就可辨别出是乳房疾病，还是正常的生理现象。虽然可引起乳头溢液的疾病很多，但归纳起来不外乎 3 种：一是良性或恶性肿瘤；二是炎症；三是乳腺增生病。

乳头溢液一般分浆液性、血性及脓性 3 种。如果流出的是浆液性或浅黄色液体，往往表示患了乳腺囊性增生病，这是育龄妇女的多发病，常见于 25～40 岁之间的妇女，发病比较缓慢，可由几月到几年乃至十多年之久。而淡黄色血清样液体多为单纯性乳腺增生症、乳腺导管扩张症、乳腺纤维瘤或外伤感染所致。脓性液体则多见于急性乳腺炎或乳腺结核穿破乳腺时。乳头溢液为血性液体，特别是溢出鲜红色血液时，这往往表示患了乳腺肿瘤，其中有 1/2 以上为导管内乳头状瘤，其次为导管内乳头状癌或乳癌。乳腺癌的发生与年龄有明显关系，年龄越大患乳腺癌的可能性越大。如 20～30 出现乳头溢液者，乳腺癌的发生率低于 5%；但 40 岁以上则高达 50%；50 岁以上达 64%；60 岁以上竟高达 70%。乳头溢液可发生在单侧乳腺，一孔或多孔，也可发生在双侧乳腺。但双侧乳头溢液较少见，仅占全部溢液的

9.5%。而乳癌多见于单侧一孔溢液，双侧溢液或单侧多孔溢液则多为良性病变。此外，还可以从病程来看，病程长者，良性的可能性大。病程在1年以内，多为炎症患者，而乳腺癌多在3年以内，但病程超过5年者则多属良性病态。

不过，在少数正常人中也可出现乳头溢液的现象。如妇女的月经期、妊娠早期，乳头可有少量浆液性五色液体流出；妇女在哺乳期后由于残存的乳汁未被完全吸收，也可有乳白色溢液或能挤出绿色的条索状物；绝经期的妇女可以从双侧乳头挤出少量灰色黏稠液体。此外，妇女在妊娠或哺乳期，因乳腺过度充血，也可引起双侧乳头溢血。如果我们在排除了以上这些情况的乳头溢液后，还不能确定是什么原因引起的乳头溢液时，就应该赶快到医院去检查治疗。

最后还必须指出，男性也可发生乳头溢液。而且，男性的乳头溢液无论是血性还是浆液性的，都以恶性病变为多，所以我们要高度警惕。究竟是恶性还是良性，在临床上是很难区别的，只有靠细胞学或组织学才能确诊。

九、夫妻性生活的次数有何规定

这个问题没有一个统一的回答，因为男女双方，或者每对夫妇，除了性生理功能各有差别外，还要受到年龄、体质、体力、性格、职业、环境、感情、疾病等各方面因素的影响。例如正处于青壮年、体质好，体力强，环境良好，夫妻间感情笃深，又没有患病，性欲又旺盛，即使性生活次数多些也不碍健康，反之年龄大些，无论体力、体质都较差些，或者还患有某些疾病，性生活次数一多，势必会影响身体健康。

那么，也就没有一个基本衡量性生活次数的原则吗？那也未必，我国现代著名医学家吴阶平就曾在一篇谈《健康的性生活》的文章中作过这样的叙述：性生活的频度受很多因素的影响。正常紧张，劳累会减少性的要求，年龄也是一个因素，青壮年阶段性的要求较强，男性在50岁以后性能力一般下降，但也有至70岁时仍维持中年时性能力的，个体的差异是很大的，同一对夫妇在不同时期性生活的频度也往往有一定差异，不必作什么限定。总的来说要避免性生活而造成疲劳，萎靡不振，影响工作和学习。社会上流行着夫妇“过礼拜六”的说法，也就是说每周性生活一次，作为平均频度来说，这是合理的。在青壮年期间，特别是初婚阶段，每周2~3次也不能说不正常，到中年以后，数周一次，数月一次也是很普通的。有资料表明，大多夫妇是采取每周1~2次的频率性生活，并且以不引起第二天学习工作时无精打采为原则，这样的安排与上述吴阶平的意见是符合的。

十、为何热水浴后不宜立即同房

据国外性医学研究表明，性生活达到高潮时，人的呼吸会变得急促，每分钟可超过40次，心跳更快，每分钟可达180次，收缩压和舒张压可分别增加20~50毫米汞柱。一般说来，几乎所有的人均能适应这种短暂激烈。然而，性生活前人若在热水中长时间浸泡，血液循环就会加快，引起皮肤血管广泛扩张，使血液大量积存

在扩张的皮肤血管内，造成内脏器官血流减少。此时立即过性生活，特别是出现性高潮时，中枢神经强烈兴奋，心脏、脑组织等重要脏器的负担已加重，这时大量血液又分布在外周血管内，就会出现心、脑相对供血不足，有可能导致昏厥。再说，夫妻双方白天工作太累了，晚上泡个热水浴，疲劳似乎很快消除，但这往往是暂时性的，如立即过性生活，特别是通常用男方体位在上，为达到性高潮，又做较快动作，心脏、脑组织的负担比一般人浴后过性生活更为加重，导致“性高潮昏厥”现象也比一般人容易出现。如果丈夫昏过去后，做妻子采取急救措施是正确的。此外，如情况不妙，应立即作人工呼吸和进行心脏体外按摩以防意外。

你也许会问，在性生活前是否不宜洗热水浴，从卫生的角度讲，同房前用热水冲洗身体是非常必要的。清洁的肌肤有利于增加性生活的乐趣和防止尿路感染。所以，只要不是在热水浴中长时间浸泡，大可不必为“房事昏厥”而忧虑。但必须注意热水浴浸泡后宜休息片刻再行房事。体力劳动者或白天已经很疲劳的人，特别是患有血管病史者，更要多睡一会儿再享受性生活的乐趣。此外，应该注意：①如要怀孕，做丈夫的不要在温度较高的热水中浸泡，因为睾丸“喜冷怕热”（阴囊本身温度比体温约低 1，比腹腔温度约低 2），热水浴可妨碍精子的形成，使畸形精子数量增加；②孕妇（尤其是怀孕初期）不宜在热水中长时间浸泡，否则有可能导致胎儿畸形；③夫妻久别重逢或性欲较强的男性或容易出现早泄者，浴后最好用冷水冲洗一下阴茎再过性生活，有利于改善性生活的质量和防早泄。而对性欲较弱和不容易被“激起”的男性来说，在性生活前宜用热毛巾敷裹阴茎，以促使阴茎勃起和增加其坚硬度。

十一、男性性器官卫生

男性的阴茎由包皮覆盖着，通常包皮能够自然翻起而露出龟头。但包皮的长短，因人而有差异，如包皮过长，则龟头露出的部分少，甚至有些人由于包皮过长，龟头仍然全面被覆盖着，而成包茎状态。如果长期停留在这种包茎或近似包茎的状态，则容易形成包皮炎或龟头炎。为什么呢？因为龟头冠后方的沟里，会分泌一种皮脂（柔软的脂肪性物），积聚起来，若再加尿滴或精液的存留，则很容易得此炎症。会有搔痒的感觉，若置之不理，则可能恶化化脓。

预防的方法很简单，只要在洗澡时，使包皮退到龟头后，将积聚的污垢、皮脂清除，即可预防。万一在包皮与龟头间由于污垢的积聚而引起炎症时，若仅是局部的发炎，只要用消毒药水擦一擦就好了，严重时，通常需要敷药并吃药，此时就只好请教泌尿科医生了。

像这样的基本知识，最普通的卫生习惯，一定要及早养成，非但可以防病，也是日后幸福婚姻的基本条件。对于已婚的人，应要求自己每日上床之前用肥皂洗手，洗澡时更应清洁性器。良好的卫生习惯，可使自己预防，更可避免许多疾病的传染。当然，必要时，应该以适当的方法，让对方也这么做，如此，才称得上是健康的。

十二、女人性器官卫生

就女性而言，在阴核与其包皮间，比男性更容易积聚皮脂，因为女性的皮脂分泌比男性多。

这种分泌物，在眼睛看不到的程度，会散发香气，若任其积聚，到达眼睛看得见的黄白色，则其味道会有所改变。由于此种分泌物，比男性的更易受到污染，也更容易引起炎症，或发生肿胀搔痒等，因此，一定要注意局部的清洁卫生，便后需要保持清洁，洗澡时，应加以清洗。

万一外阴部发痒，发炎不止时，如用手指去抓，发炎的程度会更加严重，此时就必须接受妇产科医生的诊断，找出原因，给予正确的治疗。

十三、性生活后谁先睡

在夫妻生活中，有一个问题是客观存在而又容易被忽视的，那就是“性生活后谁先睡”的问题。正如有位妇女在咨询门诊时对医生说：“我丈夫十分自私。过性生活时从未考虑到我，完全是为了他自己，他完事了以后就只顾自己呼呼大睡，把我冷落在一边。听着他的呼噜声，我怎么也睡不着。时间一长，我对性生活就产生了厌烦情绪……”实际上，这位妇女所谈的情况带有普遍性。

睡眠和性生活都是人类本能的需要，人类的性生活过程大多安排在睡眠前后，所以，性生活与睡眠之间有着十分密切的、直接的关系。而这个关系，以往却未能引起足够的重视，从而导致了不少夫妻的性生活的不和谐，甚至影响了夫妻感情。

就目前夫妻关系的类型来看，丈夫由于得不到性满足而失眠的现象毕竟是少数。而妻子则不同了，她们常常因为性生活未能在生理上和心理上获得满足而影响到睡眠，甚至引起失眠。由性生活引起妻子失眠的原因，关键在于丈夫缺乏必要的性知识，不了解男女之间存在着不同的性周期，从而将性生活变成机械性的举动，而不是感情性行为。

由于性别不同，男女性兴奋的出现和消退的周期也不一样，在许多夫妻中，丈夫性冲动已相当强烈，而妻子的性冲动却姗姗来迟；丈夫性高潮已过，妻子的性兴奋却刚刚启动；丈夫射精结束，阴茎软缩，而妻子却想得局部刺激；丈夫房事后疲倦入睡，而妻子却仍处于兴奋之中难入梦乡。这些夫妻由于没有掌握好彼此的性周期规律，未能消除房事的男女“时间差”，两个人的“步调”又不一致，这样，便产生了性生活的不和谐，甚至还会在夫妻感情上投下阴影。

那么，该怎么办呢？这就要求夫妇双方，尤其是丈夫要了解男女不同的性周期规律，努力消除房事的“时间差”，争取出现性欲高潮的“步调”一致。因此，在房事前做好准备工作就显得十分重要。准备工作的形式多种多样：如含情脉脉地进行感情交流，亲昵地爱抚对方，待双方都出现性冲动后再进行性生活，这样就容易获得性和谐。在房事前的调情可激发妻子性欲高潮提前来到。而在房事后丈夫不要独自酣睡，应该继续谈笑、抚爱等，让妻子在另一方面得到满足，因为妻子的性欲

内涵是广泛的，并不像丈夫那样仅仅局限在性器官上。夫妻间的性结合是短暂的，而两个人从中感受到的精神快乐才是深远长久的。性生活是夫妻感情的产物。和谐的性生活能促进夫妻的感情，而夫妻良好的感情又能导致产生性生活的欲望。两者是相辅相成的。

十四、淋病的危害与治疗

读者都知道淋病是一种性病。它悠久的历史和广泛的传染引起人们对它不少的注意。它的传染广泛性，可说和梅毒是并行的。有了梅毒的人，也几乎都有淋病。可是这两种病却有完全不同的来源，淋病的传染没有性别和地区的选择，男女都一样会患这种病，城市乡村里也都留着传染的种子。娼妓就是淋病的最忠实的媒介人。

男子传染到淋病比较容易发现，因为淋病球菌几乎没有例外的造成尿道炎。尿道炎有尿道流脓、小便刺痛、和小便频繁这些显著的现象，使患病的人不会疏忽病症的开始。但是在女子方面，她们没有这样的感觉，许多病人在疾病入侵内部后，才会感觉到疾病的存在，只有少数女子和男子一样感觉到疾病的开始。

不过淋病不止给予人们一些小便不适，它的害处是它以后的发展。在男子，它造成前列腺炎，副睾丸炎，尿道阻塞等症；在女子，它造成骨骼器官炎，疾病本身的痛苦已经足够摧残人生的幸福，它日后的疾患更造成祸不单行的结果。因为副睾丸和输卵管都是极小的组织，发炎极容易使它们阻塞起来，不论是丈夫的副睾丸阻塞，还是妻子的输卵管阻塞，结果都是一样不生育。

十五、男女不育有哪些因素

（1）男性患不妊症的原因

不孕的原因常在于男方；因男性方面的原因所造成的不孕，称之为“男性不妊”。导致男性不妊的可能原因很多，譬如细菌感染、接触环境中的污染物（如杀虫剂等）、吸食大麻和泡热水浴等。兹就最常见的原因分述如下：

①精液异常：虽然女性有完全的受胎能力，如果男性的精液异常，便无法让女性受孕。

男性正常的射精量，每次约为1～5CC，平均为3CC。若一次的射精量少于0.5CC，则几乎没有受胎的能力。而1CC的精液中，精子数若少于6000万个，也没有受胎的能力。在此，值得一提的是性交次数增加，精液量与精子数就会减少。喜欢穿厚裤子的人，其精液中的精子数也就比较少。当然，常泡热水浴也会有不良影响。

②少年时，曾患过流行性腮炎、结核性睾丸炎、淋菌性睾丸炎的人，也常会造成没有精子的现象。

③精子通路的障碍：由结核和淋病所引起的无精液症，或尿道的先天狭窄、精管异常等也都会造成男性的不妊症。

“在发展中国家，因感染所造成的不孕相当普遍，且不易治疗。感染可能导致输精管及输精管阻塞和发炎。这些毛病会中断卵子和精子的输送而造成不孕。”

根据世界卫生组织和联合国人口活动基金会所做的研究，情况似乎显示，在世界各地，不孕主要导因，几乎必然是“淋病”。

在西方国家，经性接触传送的疾病，可能已达到令人惊慌的程度，但是，在第三世界，由于缺乏治疗，情况更为严重。在瑞典，加强管制已成功的使淋病曾患率降至3‰以下。但是，贫穷地区，很难获致类似的进展。

（四）其他：吸食大麻似乎会阻止精子的产生。目前仍无法说明多少大麻对人体有害，不过，吸得越多，对精子的影响越糟。只要戒掉这种毒品，通常在3个月内生育能力就会增加，职业上面临的危险可能也有影响。如烤焙脆饼的厨师，他们必须整天靠近烤箱工作。由于经常接近高温，也可能引发不妊症。事实上，男性睾丸对很多压力都很敏感，只要压力存在，生育能力就会受到伤害。

（2）女性不孕的原因

女性不孕症，最重要的是确定有无排卵。因为有月经而无排卵的情形仍然无法受孕。

再者，即使有排卵，若两侧的输卵管呈堵塞状态，自然也就无法受精。一般而言，有过骨盆腔炎症的妇女，13%会发生输卵管阻塞，屡次感染，阻塞机会愈高，这种骨盆腔炎，大多由淋病引起，妇女一有下腹痛、发烧、阴道脓性分泌物的症状时，即应怀疑是否曾患骨盆腔炎。

除了前述的主要原因之外，尚有一些较易为人忽视的原因，叙述如下：

①人体的免疫力：人体对抗外物的免疫力，可能是导致某些妇女不孕的原因。

美国哈佛医学院麦克玄表示：有些妇女怀孕有困难可能是体内具有对抗精子的免疫反应，而使精子结成块或失去活动力。

研究人员观察了白血球对精子所引起的反应。受试者共有23人，年龄介于27~39岁，其中17名是不孕妇女，九名是有生育力的妇女。

他们指出，1/3以上的不孕妇女，取出的白血球，会抑制精子的活动，有生育力的妇女则无一人有此现象。

②妇女抽烟会导致不孕：根据牛津大学对4000名女性所作研究显示，妇女抽烟，怀孕机会将大减。

根据这项研究，停止避孕的妇女，如每天抽烟在20支以上，则5年内不能怀孕的人数，为不抽烟妇女的两倍。

抽烟愈多，影响也愈大。研究小组说：“老烟枪的生育能力受损极严重。”

证据显示：“妇女不仅在怀孕期间，即使想要怀孕时，都应该减少抽烟，或根本戒烟。

③激烈运动可能造成暂时性不孕：根据一项研究说，慢跑及其他激烈运动，可能使一些年轻妇女暂时不孕，虽然他们的月经似乎正常。

因激烈运动产生的不孕病例，远比以前认为的普遍。

波士顿大学研究员，让28名月经正常的大学女生，接受2个月训练计划，其中包括每天跑10哩（16公里）路。

研究员发现，在训练期间只有14%的女生月经正常。

研究员说，月经不正常只能藉着荷尔蒙试验测知，这就是妇女还自认月经正常的原因。

研究员说，研究完毕后6个月，所有女生都已恢复正常的月经。

④避孕的影响：排卵机能不好的妇女，月经不规则、量少，2~3个月来一次月经者，最好不要吃避孕药，因吃药后常导致不排卵的现象。而未生育的妇女，应避免使用子宫内避孕器，以免导致骨盆腔炎。

⑤人工流产造成后遗症：人工流产的严重后遗症，就是可能造成妇女的不孕，因此，需要谨慎行事。

施行人工流产，如果医师技术不够精良，手术时，会将子宫内膜刮得太过分，而导致子宫内膜的萎缩或缺乏，会引起续发性不孕症。

根据世界各地统计资料显示，堕胎后的女性2%~5%丧失再怀孕的能力；如果再怀孕的话，婴儿早产的可能性，增加40%，夭折率增加50%。报告中又指出，子宫外孕也较正常多出2~3。

要治疗不孕症，当然要先找出不孕的原因，但由前述，我们已知男女双方，都有造成不孕的可能，因此，常常需要男女双方都去看医生才能找出真正的原因。

通常，先找一位值得信赖的医师谈谈；接着设计出针对自己情况的诊察步骤，然后看看医院可以提供的检查项目。

再与医师谈谈，分析研究各项检查的结果，探讨不孕症的因素。与医师共同拟定几种治疗的“程式”，并从时间、经济等各种角度讨论其可行性。

依治疗的程式执行，然后每隔一段时间，也许3个月，评估一次治疗的效果。只要与医师合作，找出病因，再对症治疗。不孕治疗是很乐观的。

例如：妇女因卵巢不排卵而形成不孕症时，医师可能会利用各种荷尔蒙药物，来引发她的卵巢机能，促成排卵以治疗她的不孕症。

再如人工受精，甚至试管婴儿，虽然需要较高的技术，但确也为不孕者提供了生机。

除了正统的医学方法之外尚有所谓的冷却法。曾任研究工程师的一名人士已发明一种装置，能让不孕男性不需要手术就可当父亲。

发明人说，这种称为睾丸低温的装置，可以协助因阴囊温度高，而无法制造有效精子的男性。这种现象是男性不孕常见原因。

这种装置，每副有一眼镜盒大的水帮补挂在腰上，另有一水外理器在胯部，全部只有几克重，可穿戴在衣服内。

帮补将蒸馏水运送到水处理器内，水在这个处理器内蒸发，冷却阴囊。使用的感觉，类似于穿上湿的泳装一样。

还有一种说法认为：部分被视为不孕男性，在初次射精后，如果继续性交三十

到六十分钟，可使妇女怀孕。

费城汤姆斯杰佛大学医院助教授却克说，与传统医学观念相反的是，被视为不孕的男性，第二次射精的精子浓度反而会增加。

他说："太太排卵时，这种方法可给夫妇带来第二次机会。现在，我们可以要求男病人制造另外的精子，而不是像过去一样，要他们放弃，等太太下一次排卵。"

他说，一项进行一年半的研究显示，20 名似乎是不孕的男性，采用二次射精法，其中 14 名的精子浓度增加。

此外，其中 5 名的太太已成功受孕，这些人不孕至少已有两年，试用其他方法都未见效。

却克表示，他并不晓得理由何在。

"唯一能想到的是……部分男性输精管，未能将精子全部排出。根据预测，第一次射精，会使部分阻塞的管道畅通。"再依最新的发展，一项名为"GIFT"的新突破，很可能会在未来数年内，取代 60% 以上的试管婴儿试验，来治疗人类的不孕症。

加洲试管婴儿研究中心，目前正在进行这种新的试验。不孕症者通常有下列几种病理：精虫过稀、子宫颈液不足、输卵管异位及输卵管断裂。做试管婴儿的人有 65% 导源三种原因，35% 的人则属于输卵管断裂。

新的技术主要治疗前三种不孕症，用人工方法协助精子及卵子在输卵管中结合。

输卵管在卵巢的上方，一般正常情况下，卵巢成熟排卵时，一方面会刺激子宫颈膜增加，将精子"推进"输卵管，而输卵管的尾端则负责"接住"排出的卵子。精子及卵子在输卵管内结合分裂后，于第六天掉人子宫，与子宫壁结合。

输卵管的尾端像只"挡把"，柔软游动，不正常的输卵管异位，便无法担当"捕手"的职责；精虫过稀及精液不足，也都无法便精虫进人输卵管。

做"GZFT"手术，必然先将精子准备好，等妇女的卵巢接近成熟时取出，再连同精子注射至输卵管，便精子与卵子在管中碰面，结合成胚胎。

做试管婴儿，胚胎是在实验室中培养做成，做"GIFT"，胚胎是在人体内结合。因此以宗教人伦观点来说，较能为一般人所接受。

做"GIFT"的好处能减少药物比例、解质不正确等实验过程中误差所带来的危险性。用"GIFT"方法，卵子只需要在人体外，停留 30 ~46 分钟时间。

"GIFT"一次最多只能种植回两个卵子，与试管婴儿可制造多胞胎不同，但也减少多胞胎的危险性。这种技术最早由德州圣安东尼奥的德州大学科学中心所做，最近产下的双胞胎，是第一个成功的例子。

十六、女性生理期应注意哪些事项

月经的作用和形成的原因为何？简单的说，是成熟的女性为了受精卵做 280 天的胎内生活所准备的温床，但由于未受精，于是必须将这些已准备的东西排出体

外，此即月经。其中有一半是血液，另一半则是子宫内膜增殖的细胞。有了此种认识之后，我们可以明白：月经是成熟女子的正常生理现象。然而，兹就这些注意事项叙述于后：

（1）保持精神愉快：若精神不愉快就会增加一些不舒服的症状，过分的兴奋和受刺激有时候也会引起月经忽然停止，或者血量增多的现象。

（2）充足的休息和睡眠：并不是要整天躺着，连日常工作都不动手。月经来的时候，因为子宫出血，使人容易疲劳，所以只要比平时多睡、多休息，就会使人感到舒服些。

（3）避免游泳、跳跃或搬运粗重的物品：剧烈的运动应避免，但适当的运动，如散步或一些轻微的运动，都是有好处的，因为可帮助血液循环和正常的代谢。

（4）注意下部的清洁卫生：外阴部每天用水清洗，或一些消毒药水之类的清洁液也可使用。尤其，为了要避免异味的产生，应保持身体的清洁。生理期间，若未洗澡，则经血会氧化分解而产生异味，这点需特别注意，尤其过团体生活的女性更需要特别注意。

（5）不要洗头发：因为洗头时头发湿了，就会使血液易于凝固，如此就会妨碍了原本应该排出的血液。基本保健的原则，应该排出体外的东西，就该让其顺利排出。

（6）注意保温：月经期间，注意保温非常重要。特别要当心勿使下半身受凉。夏天在冷气设备的室内工作，至少也要穿着裤褡袜。不只要防止外来的凉气，即使生水、冷水、冰水等，都应该节制。和外来的凉气一样，由口而入的冷饮，也以谨慎为宜。

生理的症状因人而异，不过，大致上要从腰的后部保护肾脏，注意保温，在月经期间，多摄取营养和甜的食物，避免洗头发，如此，则可愉快的度过这段时间，且也不臻伤身，而能拥有正常的生活。

十七、男性包皮为何易导致女方子宫癌

男性的阴茎盖着一层皮，称为包皮。发育完全的成年男性，其包皮通常能自然翻起，而露出龟头。但若阴茎前端（龟头）仍像儿童一般覆盖着包皮，此即包皮过长，一旦包皮过长或前端的环状包皮太窄，以致包皮无法后退，经常将龟头牢牢包住，称为包茎。

孩童时期包茎现象很平常，但成年后，若还是包茎，则属不正常现象。包茎不会有任何痛苦，但若包皮的前端过度狭窄，就会影响到尿液的排泄，兴奋勃起时还会痛，而且，很容易感染龟头包皮炎，影响阴茎的正常发育。

假如只是过长，而不影响龟头全部暴露出来，于性事无任何影响，只要保持包皮内外的清洁，可以不施行包皮环切除手术。但是，如果龟头不能露出，就必须施行切除手术。为什么呢？因为包皮口太小，龟头不能露出，性挛时龟头和阴道壁不能直接接触，因此就不可能获得正常性交应有的快感。

此外，由于龟头不能露出，包皮和龟头之间就必然出现空隙，此空隙就成了藏污纳垢之所，而不能清洗。这不仅极不卫生，而且容易引起炎症，出现溃疡，损伤龟头，造成不幸。更有甚者，根据专家的统计，这种严重的包皮过长，是引起阴茎癌的原因之一。

因此，成年男子若有包茎现象，最好动手术切除掉，反正手术非常简单，而且不必住院。

犹太人的习俗是婴儿出生后八天，即行“割礼”，因此，不会有包茎现象。

回教国家的妇女患子宫癌的比率很少，这可能与回教男子到一定年龄就割除包皮有密切的关系。由于男性包皮均已割除，因此，其性器上不会附着污垢，而且可以经常保持清洁。换句话说，回教女性子宫癌少发生的原因，主要是男性的性器较易保持清洁的缘故。

近年来子宫颈癌发生的频率颇高，虽然其原因尚未完全明朗，但很可能与性交频率及男性性器未能经常保持清洁有密切的关系。

十八、女性为何会有性冷感

性冷感一词的解释，像男性无能（阳萎）一样的浅显，顾名思义，就知道是指女性的性欲缺乏，没有性行为的欲望。亦有很多人解释为性念麻木的。很显然的，这些解释接触到性冷感的部分实质，事实上，其真正的意义，应包含性行为不能，（由于性器官有某种缺陷），性念缺乏，厌恶性行为，畏惧性行为，应付性行为及缺乏高潮乐趣等。

关于性冷感的研究，也是一项极有趣的问题。除了由女性性器官的疾病引起性冷感外，几乎所有的性冷感均由于男性的性无能所导致，它是根据精神神经病学的记述，如男性由于前列腺、尿道的慢性发炎，或性腺机能衰退，及其他器官发生病变导致性无能时，其同伴侣由于不能获得性的需要或满足，即发生心理性的性冷感。

女性性冷感的分类，和男性性无能的分类完全一样，由于女性性器官的构造与男性不同，所以将女性性器官方面的各项因素所造成的性冷感，特别加以叙述。

（1）局部器官疾病所致之性冷感。

①性行为困难

任何性器官的疾病，常在性念挑逗、或性行为进行时，发生疼痛或不适应，当疼痛的程度严重时，双方都会立即停止进行，通常这种痛苦的发生，多见女性，男性则较少发生。性行为困难，仅是一种症状，而非诊断的实质。一九五九年及一九六二年，休伏曼及立及曼曾报告：大多数妇女，都曾患性行为困难，以往都认为是由于精神因素所致，其实功能性行为困难，通常都是解剖及病理学的因素所形成的居多。缺乏经验的精神病科医师，常误认为精神因素的观念，是导致诊断错误的症结。

②性行为疼痛

假使一位妇女诉说她在性行为时发生疼痛，我们就要细心的检查与分析，找出她所疼痛的原因。一般疼痛发生的原因。多是由于神经系统的症状，如疼痛的发生是由于初次性交处女膜破裂所致，乃是正常现象。其他如局部感觉过敏，男性性行为的粗暴，尿道或阴道膀胱发炎，骨盆肿瘤等等，均可发生性行为疼痛，只要这些病因矫正，疼痛即可消失。

③阴道痉挛

阴道痉挛，以往都认为是完全起因于心理作用，现在已证实有部分阴道痉挛的发生，是由于局部器官性病变所致，如初次性行为引起阴道的重大裂伤，阴道的静脉曲张，肛门或膀胱，阴唇系带等的裂伤。均可导致阴道入口周围的肌肉发生剧烈的疼痛收缩，有的人由于处女膜的过敏以及阴道括约肌发生不随意的痉挛收缩，而发生剧烈的疼痛，有的痛如刀割，尖声呼叫，而大多数的人，则因难以忍受的痛苦而拒绝性行为。

阴道痉挛发生在性行为中时，有一个危险的常见病例，即当阴茎勉强进入阴道后，由于女方阴道内之括约肌发生强烈的痉挛收缩，而使阴茎留置于阴道内，不能拔出，愈用力拔出，痉挛愈收缩，而阴茎之血液不能回流，双方均发生剧烈而恐慌的痛苦，在特殊严重的病例发生时，往往须由医生借助麻醉药，将女性麻醉，使其阴道之肌肉松弛，阴茎始能拔出。

在以往还有人认为阴道痉挛，是一种精神病，因为在其严重时，病人往往完全失去意志的控制，甚至连沾着润滑剂的小指尖也不能触及阴道，可是轻度或暂时性的阴道痉挛，只要生殖器勉强的进入后，阴道内的括肌约很快的就松弛了。

马尔逊氏曾介绍了一种以手指诊断阴道痉挛的方法，并指出这种方法对于不同程度的阴道痉挛，尤其对特殊严重的阴道痉挛患者，均有使用的价值。

（2）心理因素所致的性冷感

心理性的性冷感，和心理性的性无能一样，考其病理特症，具有“自然选择”性，在某种情况下即会发生，在另一种情况下则又很正常；性无能导致对方的性冷感，为唯一的例外。

这是由于极度的心理抑制所发生的性冷感，也可以说是一种绝对性的性冷感，这种选择性的性冷感的例子，如同前述的性无能患者一样多，如与丈夫有性冷感的现象，而对丈夫以外的男性则正常，但有些对情夫有性冷感，而对丈夫则正常。

（3）试问自己以下几个问题

非常特殊而重要的性冷感，常须借助内科病历的询问，因为甚多女性较男性更为保守、沉默，如无机敏的谈话技巧，是难以获得重要而机密的病情资料的，下面这些问题，可供作病历询问时的参考例句：

①你是否在任何情况下，均未获得高潮?

②你曾否用自慰的方法而获得高潮?

③在任何情况下，你都未得到挑逗的经验?

④你享受过丈夫以外，而且比丈夫更美满的高潮吗?

⑤你曾否做过白日梦或梦遗，你曾否读过或看过有关色情刺激的书籍杂志或影片？

⑥你是否在任何情况下均可获得高潮？

⑦当你被“挑逗”或“接合”时，常会发生什么反应？

在上述任何一种情况，正如女性能被挑逗或达到高潮时，证明该女性具有潜在性的心理性性冷感。

一种最不幸的病例，是婚前的女性很容易的借自慰达到高潮，但很少女性曾这样做，纵然有的话，婚后由正式性行为所获得的高潮相比较，她就不会在婚后产生这种“不正常”的方式。

在病例中发现，一种较常见而比较良好的型式，是当男女订婚后即发生性行为，而且双方都能获得美满的高潮，可是在婚后的数月或数年，任何一方均可能使高潮消失。这种情况，几乎是所以病例中不变的重点，关于这种婚姻间题症结，必须分析女性所以不能达到高潮的原因，因而可以试用多种方法，如仅系偶然发生的不协调，那可能是暂时心理的作用，女性与男性不同，以往认为女性在全部人生过程中，却不能以自慰的方法来做实验，以图改善，但我认为在特殊情况下是可以试验的，因为过份强烈抑制的结果，必影响性的发展趋向，导致性无能病例，可作心理治疗的参考指导。

艾金（Akin）氏曾主张：训练一些特殊技巧，以提高女性的敏感度，据一个已婚女人的自我诉说，她自己发现了这种技巧，就很容易地获得高潮。很多女人在某种合适的环境下，读到了某些含有刺激性的色情刊物，都容易引起挑逗而跃跃欲试，甚而用各种方法帮助丈夫以达到高潮，而求取自我发泄。如此重复训练，就可与她的丈夫取得合作。这种情形中只要有一次达到愿望，以后就一直可以利用这种方式来消除性冷感的现象。身为医生者，似乎不宜向病者推荐这种方法，因为这种究竟是一种违背医师伦理及影响病人本身的基本态度。

（4）因缺乏性经验也会冷感

很多新婚的少女，也像男性一样，由于缺乏性的经验而发生恐惧现象，以致发生性冷感。但男性往往由于年轻时自慰过多，对身体有损害的恐惧意念而发生性无能的，可是女性却从未有因自慰而发生性恐惧的观念。一般女性仅对丈夫发生性冷感的理由，和前述男性仅对妻子发生性无能的原因是一样的。

（5）传统错误观念提高性冷感

在临床病例中，发生性冷感病例的比率很高，虽不能像男性性无能、排精过早的病例相提并论，但假如所有的女性都像男的一样，祛除保守、沉默，勇敢的面对现实，重视夫妻间性生活的幸福，以达成夫妻感情的美满和家庭间的和谐气氛，请医诊治，破除传统观念中所造成的错误性观念，接受科学医学的正确知识，患性冷感的病例比率，应该是相去不远的。可是事实上，数千年来，这根深蒂固的错误传统观念，想一时从心理上，或社会观念上予以纠正是一件极为困难的事。

十九、如何克制性冲动

产生性冲动乃是人的生理本能，但正值发育颠峰的青少年、青年男女，常会因为性冲动而带来莫大的困扰。

要减低性冲动，最有效而可行的办法就是运动。因为若体能消耗不大，精囊贮存过多，则很容易受到外在诱因的影响，而增加性冲动的可能性。因此，若能发挥对于运动的兴趣，多做各种球类运动，或跑步、游泳、登山等各种有益身心的活动，非但有助于健康，更能有减低性冲动的效果。

当然，除了运动之外，尚有些事项需加注意。例如：减少“性联想”的活动。由于色情书刊、录影带太泛滥，有些人原本想借以发泄，结果可能适得其反，而会更增加性的苦闷。再者，睡觉时，内裤最好不要过紧，棉被不宜太厚，睡姿最好采侧睡。必要时，睡前用冷水擦洗局部，也能收到减低性冲动的效果。

此外，尽量让自己的生活忙碌些，这样比较不会胡思乱想。再借着运动和工作使疲劳的身躯容易人睡，如此，即较易收效。

二十、什么是体外射精

体外射精也是避孕法的一种，即性行为进行过程中，在男性达到射精阶段之前，即将阴茎由女性的膣内拔出来，而在膣外射精，借以达到避孕效果，又叫做膣外射精法、抽出法、或性交中断法。

体外射精法的优点是不必使用任何器具和药品，也不必花钱或做任何麻烦的事前准备，所以，有许多人都不断的使用。

但是，这种方法的缺点也不少：最主要的缺点是很难让男女双方同时达到高潮。男女双方在心理上都会担心，如果男性阴茎抽出太迟，会导致避孕失败。

第一，男性的精液常会在真正射精前，就有可能从尿道口流了几滴，而每滴精液内所含的精子数可能高达 5 万个，这些精液，只要有一滴进入女性的阴道，就有可能使女性受孕。

第二，以男人之常情，在射精以前，总希望能把阴茎在女性的膣内多停留，以致抽出太迟，而让精液留在女性阴道内，因而可能造成怀孕。

第三，体外射精后，男性的爱抚动作可能将精液带进女性阴道内，或是体外射精后不久，又进行第二次性交，此时，也很有可能让精子又进入女性的阴道内，而导致怀孕。

所以，这种方法较容易失败，尤其是新婚时，或有早泄倾向的男性，那就更危险了。

育 子 篇

什么时候怀孕好

已婚青年男女总希望自己的下一代更健康、更聪明，这就要求对怀孕的时机有一定的选择。下面为准备怀孕的妇女提供几点参考意见：

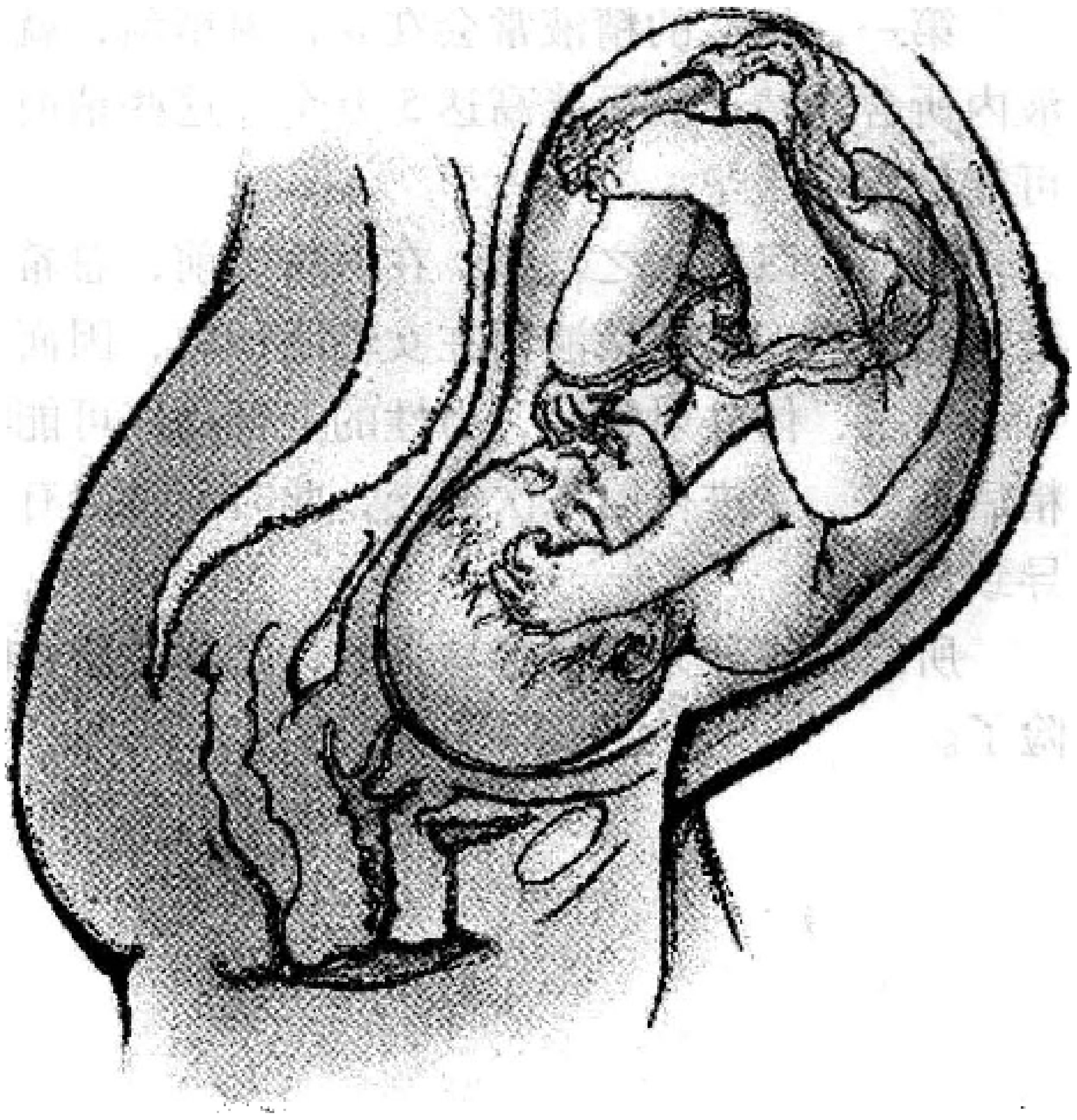
（1）年龄：女性在25岁左右妊娠、分娩是最为适宜的年龄。若妊娠、分娩年龄小于20岁或超过35岁，对胎儿的发育不利，胎儿畸形、早产、难产的机率要多一些。男性的最佳生育年龄为30岁左右。

（2）季节：早孕期和分娩期最好在春季和秋季，尤其孕晚期尽量避开酷暑严冬。因为春秋季节蔬菜、水果丰富，易于补充维生素，对胎儿生长发育是很有好处的。

（3）健康：男女双方必须健康，无急、慢性疾病。

胎儿性别是如何决定的

正常人有23对染色体。其中22对为常染色体，男女都一样；还有一对是性染色体，男女不同，女性是2条X染色体，而男性只有1条X染色体，另一条是Y染色体。在46条染色体上具有5万种以上基因，每个基因都带有遗传信息。染色体通过一系列活动将遗传信息准确无误地传给后代。



生殖细胞（精子和卵子）要经过两次减数分裂，使原来的23对染色体减少一半，变成23条。当精子与卵子结合成受精卵时，精子细胞核中的每一条染色体与卵子细胞核中相应的染色体一一配对，使受精卵的染色体数恢复至23对。每对染

色体中的一条来自父亲，另一条来自母亲，因此形成的新生命。

可以对胎儿进行哪些方面的胎教

对胎儿进行胎教的方法很多，通常采用如下方法：

（1）给胎儿听轻松、柔和、悦耳的音乐，注意音量不可过大，节奏不可过快。

（2）与胎儿“对话”，教些简单的语言，可以描述一些声音、光和美的语言，或做的简单的算术题。

（3）轻轻拍打、抚摸胎儿，促进知觉的发育，使其对触摸产生反应。

（4）轻轻呼唤他的名字。如果在怀孕6个月就起好名字，经常呼唤，孩子出生后对名字的反应会早一些出现。

应了解，胎教不是孕妇一个人的事，还需要丈夫及家人的关心帮助。那么丈夫要做些什么呢?

首先应帮助妻子稳定情绪，注意自己的言语，不能和妻子吵架，多关心体贴妻子。此外胎儿爱听爸爸的声音，胎儿的听觉更容易接收低频声音，丈夫最好能每天定时，特别是睡觉前和妻子一起给胎儿抚摸、对话、唱歌、呼唤他的名字，以尽母育父爱的义务。

哪些病毒感染对胎儿有害

某些病毒感染性疾病的病原体可以通过胎盘或直接侵犯胎儿引起多种先天性畸形、智力低下，有的甚至能导致胎儿死亡。

下面介绍几种对胎儿有害的病毒感染：

（1）风疹病毒感染：可能使胎儿发生白内障、青光眼、视网膜病变、先天性心脏病、心肌炎、小头、肝脾肿大、黄疸、智力低下。

（2）巨细胞病毒感染：胎儿可能出现小头、失明、癫痫、耳聋、肝脾肿大、黄疸、智力低下、溶血性贫血。

（3）单纯疱疹病毒感染：可能致胎儿小头、小眼、脉络膜视网膜炎、晶状体混浊、心脏异常、短指（趾）、神经或精神障碍。

（4）肝炎病毒感染：可能发生胎儿流产、早产、死产、新生儿窒息，并使婴儿感染或成为病毒携带者。

另外，弓形虫感染可使胎儿出现脑积水、脑钙化灶、脉络膜视网膜炎、精神运动障碍等。

B超检查对胎儿有无伤害

B超检查到目前为止，尚未见对胎儿有什么伤害的报道。由于超声诊断直观性能好，检出率高，操作简单，诊断迅速，尤其对先天性畸形的诊断敏感性高，因此受到广大群众和医务人员的欢迎。

一般在孕20～22周做超声检查，这时胎儿整体及内部结构均能显示。可以诊断胎儿畸形，特别是神经管畸形，如无脑儿、脊柱裂、明显的脑积水、脑脊膜膨出等；有些内脏畸形亦可作出诊断，如内脏外翻、内脏膨出、胸水及腹水、巨大膀胱、肾积水、多囊肾、胃肠道闭锁、四肢短小畸形、联体畸形、寄生胎、无心无头畸形等。

用彩色B超还能诊断心脏及大血管畸形。

学前小儿常自言自语正常吗

我们常发现学前小儿常边玩边絮絮叨叨地说些什么，这种自言自语的现象，心理学上称为独白，是一种自我中心的语言。

这种语言常出现在游戏及遇到困难问题时。如一个小儿在画画，一面画，一面嘀咕“这是山，山前有个屋子，屋前有一条河。啊，冬天河冻了，小朋友在上面滑冰，小红也在滑……”。这种自言自语直到把这张画画完为止。这是一种行动的伴奏。另一种情况是在遇到困难时发生独白。如在拼图时遇到困难，就说：“这个放在那里？”“不对。”“这是个什么？”“噢！这应该放这。”“对了，对了。”这种情况一般在成人中是少有的。有时孩子遇到困难，百思不解时，也会大声朗读起来，于是茅塞顿开。看来，这种自言自语，不单是儿童活动的一部分，而且伴随并加速了活动。它也是一种语言的自我调节机能，能调节儿童的行为，帮助孩子驱除孤独，并有着游戏的作用。因此，我们说，这种自言自语是正常的，不要阻止他们，因为它有助于孩子语言的发展。

3～4岁小儿每天应吃多少饭

大家知道，小儿的饭量与孩子的年龄、性别、季节、体格的大小、每日活动量的情况、从小吃饭的习惯等因素都有着密切的关系。下面仅就大多数小儿的平均饭量而言，家长根据自己家孩子情况可略有出入。

幼儿一天膳食组成举例（以生食计算）：

主食：（包括大米、面粉、小米、玉米面等）约150～200克。

牛奶：250 克（也可用豆浆 250 克与鸡蛋半个代替）。

鸡蛋：1 个。

瘦肉类：包括禽类、鱼、肉、肝、动物血，约 60～75 克。

豆类及其制品：25 克。

蔬菜：150～200 克，其中有 1/2 应是绿叶菜或橙黄色蔬菜。

水果：1 个。

糖：10～15 克。

油：10～15 克。

怎样提高幼儿语言表达能力

正常小儿 2～3 个月即能发出喉音；6 个月会发唇音；10～12 个月开始说出有意义的语言；以后迎来了语言的表达期。2～3 岁是口头语言发展的最快时期，从只能说 2～3 个字组成的句子，很快发展到基本能将话讲全。那么在这个时期，我们怎样来提高幼儿语言的表达能力呢?

（1）要丰富语言环境：家长在幼儿的一日生活中，跟他多说话。2 岁的幼儿愈来愈多地接触外界环境，家长要不失时机地抓住这个特点，带他到大自然中去学习，教他树木、花草、汽车，扩大知识面，增加词汇量。同时有意地教他使用形容词和副词，比如，红色的花、小鸟快快飞等，以提高他口语表达的能力。

（2）经常与孩子对话：2 岁的幼儿生活经验有限，词汇量尚不多，有时不能准确地表达自己的意思，常说半句话或重复。父母需多与孩子交谈，每次说话时均注意尽量多用词汇，语句要完整，使孩子有模仿的榜样。同时鼓励他大胆地说话，不断用词汇延长语句。

（3）培养孩子的良好习惯：在语言学习过程中，首先要养成孩子仔细看口形、认真听发音的好习惯。只有看得清、听得准，才能将音发准确。说话时平静自然，不撒娇，不模仿坏习惯。这样才能使他发音准确、咬字清楚，才能全面提高幼儿语言的表达能力。

健康的新生儿出生 28 天应该是什么样

新生儿是指出生至 28 天的小儿。健康的新生儿在出生时应是足月的，他们经过在母亲子宫内生长满 37～42 周，各器官功能基本成熟，已能脱离母体，开始独立生存了。但是，在新生儿时期仍面临着要进行生理功能的调整和逐渐适应外环境的过程。

健康的新生儿出生时体重应在 3000 克左右，身长约 50 厘米上下。皮肤红润，

皮下脂肪丰满，胎毛少。头颅相对较大，约占身长的1/4，头发可多可少。眼睑略浮肿，耳郭直挺。乳晕清楚，乳头突起，乳房可摸到结节。腹部膨隆，满而柔软，女婴大阴唇遮盖小阴唇，男婴阴囊出现多量皱褶，睾丸已下降，可有暂时性少量鞘膜积液。四肢显得较短，呈外展屈曲，运动活跃有力。指（趾）甲已长到指（趾）端，足底足纹较深。健康的新生儿哭声响亮，能吃能睡，除吃奶以外，几乎所有时间都在睡眠。以上这些都是新生儿已经成熟的表现，同时也是健康的标志。

健康的新生儿生后就应具有良好的反应，如轻轻拍打或发出突然的响声时，新生儿闭着的双眼就会睁开；当用强光照射眼睛时，他睁开的眼睛就会立即闭上或眨眨眼睛，这说明新生儿的听力、视力都正常。在用手指触碰新生儿的面颊或嘴角时，他立即会自然地将头转向触碰的一侧，张口寻觅；如把手指放在新生儿嘴里时，就会本能地吸吮起来。当你用一手指触摸新生儿手掌时，他会紧紧地抓着你的手指不放松。这些是健康新生儿所表现出较强的神经反射。如果新生儿出生后没有这些反射，说明可能有先天异常或发育缺陷，应予重视，加以检查。

新生儿“螳螂嘴”、“马牙”是怎么回事

每个新生儿在口腔的两侧颊部都各有一个较厚的脂肪垫隆起。因个体差异，有的新生儿更为明显，有些地区的老百姓把它叫作“螳螂嘴”。旧习俗认为“螳螂嘴”妨碍新生儿吃奶，要把它割掉。实际上这种做法是非常不科学的。应该知道，新生儿颊部的脂肪垫是每一个正常的新生儿所具有的，它不仅不会妨碍新生儿吸奶，反而有助于新生儿的吸吮作用，属于新生儿的正常生理现象。

此外，在新生儿的牙龈上，有时会看到一些淡黄色凸起的米粒大小颗粒，俗称“马牙”。“马牙”的出现也不是异常现象，它的产生是由于粘液腺管阻塞、上皮细胞堆积而形成的，属于正常生理现象，一般几个星期以后就会自行消失。同样，“马牙”的存在也不会妨碍吃奶，更不会影响日后乳牙的萌出。

因此，新生儿的“螳螂嘴”、“马牙”千万不能用针挑刀割或用粗布擦试。因为在新生儿时期，唾液腺的功能尚未发育成熟，口腔粘膜极为柔嫩，比较干燥，易受破损，加之口腔粘膜血管丰富，所以细菌极易由损伤的粘膜处侵入，发生感染。轻者局部出血或发生口腔炎，重者可引起败血症，危及新生儿的生命，其后果是极其严重的。

新生儿听的能力如何

新生儿的听觉如同其他感觉一样是与生俱来的。新生儿在出生前听的能力便已经具备，在生后自然是能听到声音的。但是，在新生儿刚出生的头1~2天里，由

于中耳的鼓室还没有充盈空气，并有少许羊水的残留，听觉是靠骨传导来完成的，故听力比较差。在生后 3 ~7 天，开始出现明显的听觉。

正常的新生儿能听到声音并有定向力。如用小铃铛在新生儿的耳边摇响，这时新生儿立即做出各种反应，可能会眨眨眼睛、皱皱眉头、活动活动身体，以此来表示“我听到啦”，或者会把头转向铃声的一侧，甚至有时还会用眼睛来寻找发响的铃声。

同时，新生儿非常喜欢听人谈话，并有偏爱听的声音。在新生儿睡觉醒来时，当妈妈以特有的语气，温柔而缓慢地和新生儿说话时，新生儿会将头转过来，眼睛望着妈妈，好像能听懂妈妈的话似的，显得很安详，有一种满足、安全的感觉。

可见，新生儿听的本领并不差。爸爸妈妈要利用新生儿醒来的时间，争取多和新生儿讲话。这种交流不仅对新生儿听力的发展、听觉与视觉之间的协调有很大的促进作用，同时，也给新生儿带来极大的爱抚，增进了母子间亲密的感情。

新生儿喜欢看什么

当母亲怀抱着刚出生的婴儿，心中有莫大的安慰。纯洁的小生命粉扑扑的脸颊、高高的前额，尤其是那喜欢凝视物体的黑眼睛，给父母带来多少幻想。宝宝，你究竟喜欢看什么呢？科学家近 30 年来的研究发现：

（1）新生儿喜欢看轮廓鲜明，颜色深浅对比强烈的图形。比如，给新生儿同时呈现一白布和一个棋盘。黑白格相间的棋盘比白布更能引起他的注意，可能这种图形对眼底视网膜的刺激更大。

（2）新生儿喜欢看色彩鲜艳、内容丰富的图形。比如，对彩色条纹复杂图案的兴趣胜过不着色的简单图案；对曲线图形的兴趣胜过直线图形。

（3）新生儿喜欢看人脸。当他在安静觉醒状态下注视人脸时，眼睛睁得很大，眼光似乎放也亮光，甚至短时间内停止呼吸和运动，全神贯注地凝视。

（4）新生儿喜欢看运动的物体。当你用一个红球在宝宝的面前慢慢移动时，他的目光会追随红球；当你面对着宝宝说话时，他的注意力会集中在你活动着的嘴上。

新生儿的味觉、嗅觉如何

新生儿的味觉发育很好，他们能区别 4 种基本味道：甜、咸、酸、苦。他们喜欢甜味，不喜欢过咸、酸味和苦味。比如给新生儿的舌头上滴糖水或橘子汁，他们乐于接受糖水，而对橘子汁的酸味表现出皱眉、闭眼、张嘴。如果给予浓度不同的糖水时，新生儿吸吮浓度高的糖水比浓度低的糖水的速度要快，间歇的时间也缩短。

新生儿的嗅觉同样发育良好，生后很快就能认识和区别不同的气味，对剧烈的气味反应强烈，例如对茴香、醋酸、胶液等怪味分辨能力较好。生后6天的新生儿即能辨别母亲乳汁的气味。如果在婴儿鼻的一侧放一块浸有自己母亲乳汁的纱布奶垫，在另一侧放的是其他母亲的奶垫，结果婴儿能闻出自己母亲的气味而将头转向这块奶垫。与此同时，母亲也能辨别自己婴儿的气味。如果将母亲的眼蒙上，她凭气味也能找出谁是她的孩子。这些是多么令人惊叹的辨别力！可见，嗅觉是母婴相互了解的一种神秘的方式。

新生儿的触觉灵敏吗

新生儿的触觉有高度的灵敏性，出生不久就能对接触身体的襁褓或被褥的任何不舒服的刺激表示强烈的反应，特别敏感的是嘴唇、手掌、脚掌、前额、眼睑等处。例如，在物体接触新生儿嘴唇的时候，他就会发生口部动作；在物体接触手掌的时候，就立刻把物体抓握住等等。而大腿、前臂、躯干等处的触觉比较迟钝。

新生儿大部分最早的反射都是由身体不同部位的触觉引起的，因此触觉对新生儿是一种非常重要的刺激方式。有经验的母亲会经常用温暖的手轻轻抚摸婴儿的后背及全身，用手指轻捏婴儿小手、小脚，或亲吻宝宝的手脚。当婴儿哭时，母亲会本能地抱起孩子，轻轻拍着使他安静下来，这时的婴儿也喜欢紧贴着母亲的身体，依偎在母亲的怀抱中。有一项研究发现，新生儿哭闹时，母亲边和她说话，边将手放在他的腹部；或将婴儿的两只小手同时按到他自己的腹部，通过触觉刺激使他们停止哭闹。研究结果证明，大约2/3的新生儿不需抱起，仅通过此方法即可得到安慰。

综上所述，触觉是新生儿开始认识世界、认识自己、与人交往并安慰自己的主要方式。母亲千万不要忽略宝宝这方面的能力，自婴儿出生后就应给予他们足够的触觉刺激，促进孩子早期感知觉的全面发展。

新生儿有哪些运动本领

新生儿的运动实际上从胎内就开始了。胎儿的每一次运动都会使母亲无限喜悦。但宝宝出生后，很多年轻的妈妈面对这个可爱的、四肢乱动的小生命反而束手无策，不敢让孩子翻个身，更不敢将孩子竖起来抱。

其实，新生儿的运动本领很强。如果用双手扶着婴儿的后背和双臂慢慢坐起，开始时他的头会向后垂，但当躯干与床面呈垂直时，因颈部屈肌的主动收缩，他的头就会竖立几秒钟，有的甚至几十秒钟。将新生儿放置俯卧位，他会慢慢地将头抬起，转向一侧。如果用手顶住他的脚掌帮他一把，他还会出现爬行动作。扶着婴儿的腋下将他放于直立位，当他的脚接触床面时，还会出现自动踏步动作，有的婴儿

可两脚交替走10余步，就好像与爸爸一同散步似的。

新生儿的运动能力，一部分是属于原始反射，如踏步反射，在新生儿后期逐渐消失。而另一部分运动则随月龄的增长而增强，如竖头、爬等。近些年还发现，新生儿觉醒状态时的躯体运动，是他和父母交往的一种方式。当你和小宝宝说话时，他会出现与你说话声的节奏协调一致的运动，开始是转头、手上举、腿伸直，进而可表演出一些舞蹈样的动作，几乎是一个音节引出一个动作。

总之，新生儿有许多令人惊叹的运动本领，这种运动本领生后还将在与父母的交往中继续发展。运动本领的发展受中枢神经系统的支配，反过来运动又能促进中枢神经系统的发育成熟，有利于早期智力开发。因此，年轻的父母们应细致地观察你们的宝宝，相信你们宝宝的运动能力，大胆地与其玩耍，促进他们的健康发育。

新生儿的抓握反射说明什么

父母可以试着做一下，将你双手的食指分别伸进宝宝的小手心，轻压其手掌，安静觉醒状态的新生婴儿会反射性地紧紧抓住你的手指，这就是抓握反射，也称握持反射。

正常新生儿生后即出现一些先天的、暂时性反射，我们称之为原始反射。比如觅食反射、吸吮反射、拥抱反射、颈肢反射、踏步反射等等，握持反射就是其中之一。这类反射是新生儿特有的本领，标志着新生儿的机体是健全的，神经系统的功能是正常的。随着婴儿月龄的增长，中枢神经系统逐步发育，这些原始反射将逐渐减弱，一般至生后3~6个月基本消失。如果生后未出现应有的原始反射，或该消失的时间仍不消失，均提示该新生儿的中枢神经系统可能有病变。

正常情况下，抓握反射在生后应即出现，3~4个月消失，代之以有意识的抓握物体。有的科学家认为，新生儿的抓握反射代表着一种进化的适应，靠这种能力，新生儿可以设法“保护”自己。比如，当新生儿抓握住成人的手指手，成人可将他向上牵拉起来，离开床面，他有能力靠抓握支持住自身的体重来保护自己。如果这反射生后不出现或3~4个月后仍持续存在，则考虑有中枢神经系统的病变，如脑损伤的可能。

什么是新生儿最理想的食品

新生儿期是人生的开端，又是一生中生长发育最快速的阶段，尤其是大脑发育最迅速时期，故需要高质量营养。但新生儿的消化功能尚未发育完善，母乳则是母亲专为自己婴儿生产的最理想、最适宜的天然食品，能提供新生儿快速生长发育所需的营养物质，从质和量上看均符合他们生理需求。如人乳所含的优质蛋白质中乳白蛋白含量最高，在胃中形成的乳凝块小，易于新生儿胃肠道消化吸收；所含脂肪

以不饱和脂肪酸为主，而且还含有降脂酶，有利于脂肪的消化吸收，其吸收率大大高于其它乳类；人乳中的乳糖为β型乳糖，在体内能分解成半乳糖。以上三大营养素不仅能满足新生儿体格生长需要，还是新生儿大脑发育必不可少的“原料”，为婴儿智力开发打下良好的物质基础。所以人们称母乳是婴儿生命之本，是健康成长的源泉。

人乳还有大量免疫物质，尤其初乳中丰富的抗体和分泌型免疫球蛋白A（SIgA），可保护新生儿脆弱的身躯免受病魔的侵袭，大大减少新生儿肠道及呼吸道感染的机会，故人们称喂初乳是人生第一次的天然免疫。

新生儿享受母乳喂养，是母亲对婴儿最佳抚养方式。在哺乳过程中，母婴间有更多的肌肤接触，母亲的言语、对婴儿的触摸、亲吻以及体温的温暖，尤其母婴间眼睛的对视，都使婴儿感受到母爱。总之，视、听、触觉等感官的刺激，都是对新生儿最早期的智力开发，所谓“早教”即始于此。

母乳喂养不仅可使母婴间得到很好的心灵交流，建立深厚的母子感情，同时也使双方获得心理上的满足——母亲看到盼望了10个月的宝宝而欣慰；对初到陌生、新奇大千世界的新生儿则可获得安全感。所以说母乳既是新生儿最佳的“物质营养”，又是最为珍贵的“精神营养”。

婴儿不吸乳怎么办

通常平时吃奶很好的婴儿，忽然不愿吸奶；或新生儿含着乳头不吸吮、不吞咽；或触到了乳房后将头转向一侧而哭闹不停，这些表现医学上称之为婴儿“拒乳”。这常使初为人母的妈妈不知所措、焦虑不安，甚至竟敏感地怀疑自己的奶水不好而放弃母乳喂养。这里劝告年轻的妈妈，当遇到这种情况时首要的是不能着急，应静下心来找找婴儿拒奶的原因，然后采取相应措施。根据经验，婴儿拒乳的原因是多方面的。首先应弄清楚是不是宝宝真不想吃奶。有的新生儿在寻找乳头时把头从一侧转向另一侧，好似“不”的表示，其实是婴儿正常觅食行为，可能被母亲误认为是拒绝的表现；至于4~8个月较大婴儿当听到一种声音，就立刻停止吸吮，并把头转向声源，这是孩子的警觉反应。

宝宝生病和痛苦是拒乳的另一重要原因。如宝宝感冒，鼻腔粘膜水肿，分泌物增多，引起鼻堵塞，使呼吸不畅而不愿吃奶。这时可在喂奶前，先清除鼻腔分泌物，用一细棉棒或纸捻将分泌物试出，或刺激鼻沾膜，引起婴儿打喷嚏而将鼻涕喷出。呼吸道通畅了，宝宝自然会吸奶。还可将奶水挤出50~100毫升，取1~2棵带根的葱白，洗净放在奶里，水蒸5~10分钟，放凉后用小勺喂给婴儿，能起到解表通窍作用，也可解除鼻塞现象。

如果婴儿除拒乳外，还表现爱睡觉、抽搐或腹泻等，表示婴儿可能患有较严重的疾病，应及时去医院诊治。若需住院，母亲可将奶挤出来，送到医院，用杯子或小勺喂婴儿，这样可保持母亲继续喂乳。

用产钳或胎头吸引器助产的婴儿常因面颊或下颌疼痛而不肯吸吮。遇到这种情况，母亲可用食指轻轻按摩婴儿两颊部的下关穴（于耳前颧骨弓下，张口时凹陷处）和颊车穴（在下颌角前上方，咀嚼时咬肌隆起最高点处），可减轻疼痛；并让婴儿取坐位哺乳，使婴儿下颌放松，便于吸吮。胎头吸引器助产的婴儿，头皮若有损伤时，应选择适应体位，避开伤痛处进行哺乳。

当婴儿患鹅口疮时嘴痛，也会不吸奶。这时应在婴儿口腔内和母亲乳头、乳晕上涂试制霉菌素或龙胆紫，每日 3 次，数日后即会痊愈。

在有的早产儿和低出生体重儿中，由于吸吮能力弱而拒乳的也不少见。母亲一方面可将奶挤出来用滴管和小勺喂婴儿以保证其营养需要，另一方面应增加母子皮肤接触和婴儿吸吮机会（母亲用洗净的小指头放入婴儿口中），以训练和刺激婴儿吸吮反射的建立。

有时母乳喂养的方式有问题也会导致拒乳。如有哺乳前或母子分离时用过奶瓶喂养而产生乳头错觉，婴儿习惯了橡皮奶头而不愿再吸妈妈的奶；或在母乳喂养同时还给其他代乳品和饮料，都会减少婴儿吸母乳欲望。

拒乳有可能是由于母亲未掌握正确的婴儿含接乳头姿势，宝宝不能有效吸吮，吸不到奶水，婴儿会离开奶头而大哭；又如母亲撑托乳房的手靠乳晕过近，妨碍婴儿含接奶头；或家人帮助哺乳时搬弄婴儿头、颈部的力量过重，都会引起婴儿的反抗而拒乳。有时母亲奶水过多，奶水喷射使婴儿呛奶或发噎而对哺乳有恐惧心理，这时母亲可用剪刀式撑托乳房姿态，以减缓喷乳量。

外出时在公共场合下哺乳，母亲为避开周围人的视线而遮挡乳房，或母亲表情紧张、急躁，婴儿会因母亲缺乏慈爱和喜悦的表示，也会拒奶以示不满。

3～12 个月婴儿的感受性很强，当他不高兴时会出现所谓“罢奶”。如不喜欢母亲化妆品的气味，或母亲吃了不同味道的东西，或母亲月经期，婴儿都会有拒乳的表现。频繁更换保姆或搬迁等环境的改变，使婴儿不适应，也会出现拒乳。

了解上述拒乳的诸多原因后，从预防入手，即可减少或避免发生拒乳情况。一旦发生，也会正确处理应付自如了。

按时哺乳还是按需哺乳好

长期以来，曾一再强调婴儿要按时哺乳，即新生儿 2～3 小时哺喂 1 次，较大婴儿 3～4 小时哺喂 1 次。其理论依据来自早年科学家的实验：将离体胃充满液体后，观察其自然排空所需时间大约 3～4 小时，从而推算人们食入胃中的内容物于 3～4 小时排空，即可再进食，这样便可形成按时哺乳的概念。由于过分强调按时，不少母亲常常机械地看着钟点喂奶，即使孩子想吃而哭闹，不到时间也不喂奶。这样会使婴儿不能及时获得足够营养而出现低血糖，同时也不利于母亲早“下奶”。

现代科学研究使人们认识了泌乳的机制，即乳汁的分泌是通过婴儿吸吮刺激而诱发的泌乳反射和排乳反射的建立，以及母亲体内脑下垂体分泌的泌乳素和催产素

共同作用的结果，而且吸吮刺激越频繁、吸吮力越强，泌乳量越多。当今最新观念是提倡按需哺乳，即不加任何时间限制，完全根据婴儿生理需要想吃就喂，母亲感到奶胀就给婴儿哺乳，这样有利母亲早“下奶”和乳汁源源不断地分泌，以充分满足新生儿的营养需要。经过几年的实践，“按需哺乳好”已成为人们的共识。

婴儿穿什么样式服装好

服装样式应按小儿不同月龄、性别和季节特点，选择不同样式。由于婴儿生长发育迅速和好动，所穿服装不应束缚其活动，不得有碍自由呼吸、血液循环和消化，不应对皮肤有刺激和损害，不能应用腰带，以防约束胸腹部。因此新生儿服装样式要简单、宽松，易穿、脱。上衣最好是无领小和服，掩襟略宽过中线，大襟在腋前线处系布带，以使腹部保暖好。后襟较前襟要短1/3，以免尿便污染和浸湿。这种上衣适于新生儿和2～3个月婴儿。新生儿下身可穿连脚裤套，用松紧搭扣与上衣相联。一方面可防止松紧腰带对胸腹部的束缚，也便于更换尿布，还对下肢有较好的保暖作用，可避免换尿布时下肢受凉。

4～6个月的婴儿开始会翻身、爬行，活动量增大，这时可穿宽松带背心的连脚开裆裤。这种衣裤具有保暖好，便于运动，又不束缚胸腹呼吸活动等优点。这时婴儿正处于乳牙萌出期，唾液腺发育较好，常常流口水浸湿颈、胸部。为保持这些部位的清洁、干燥，可给婴儿戴上围嘴，最好用吸水性好的纯棉布、毛巾或多层绵纱布制作。

随着月龄的增长，10～12个月婴儿活动能力大大增强，活动范围、活动量也随之增大，开始扶站，扶走。这时衣服的大小、长短特别要注意合体，以便于活动，上衣袖不宜过长，裤子长短也需合适，仍以背带裤或连衣裤最好。

这时父母经常抱婴儿去户外玩耍，在婴儿裤子的裤脚上最好缝一松紧套，套在孩子袜底上或鞋底下，以防止家长抱婴儿时将裤腿拉起，使孩子小腿外露受凉。

如何安排新生儿的居室

新生儿从妈妈温暖恒定的体内来到多变的外界环境中，他们就如同一棵破土而出的幼苗，需要精心细致的保护，要为新生儿安排适宜的居室环境，促使他们逐渐适应新的外界生活，健康地生长。

在为新生儿安排居室时，最好选择朝南向阳、光线充足的房间。室内应保持空气新鲜、清洁卫生、冷暖适宜。室温一般以18～22℃为宜，湿度应保持在50%。

冬季，如以煤炉取暖，应安装烟囱、风斗，避免煤气中毒。同时，为了保证新生儿居室内空气的新鲜与湿度适宜，要注意定时通风换气，并可在地面上洒水，或在室内挂些湿毛巾以维持室内的一定湿度。

夏季，新生儿的居室要凉爽通风，既要防止中暑，又要避免吹过堂风。新生儿的小床应摆放在不受阳光直射的位置，以免直射的阳光刺激新生儿的眼睛。

由于新生儿初到人间，对外界病菌的抵抗能力很弱，因而要特别注意室内环境的清洁。每天要用湿润的扫帚、拖布清扫地面，用干净的湿布擦试桌椅、台面，以减少室内的尘土。新生儿居室内不能吸烟，并应避免众多亲朋好友的探视，以免造成空气的污染。

为了给新生儿创造一个祥和的生活环境，居室周围应保持安静，避免嘈杂喧闹。在新生儿的视线内可以布置些色彩鲜艳的图画，悬挂一些玩具，播放优美、柔和的轻松音乐。

新生儿哭闹不安怎么办

哭是新生儿的语言，正常的新生儿每天都会哭上几回。新生儿正是以哭闹作为表达及寻求帮助的方式。因此当新生儿哭闹不安时，家长应及时仔细地观察，看看新生儿究竟因为什么原因而哭闹不安。

正常的新生儿哭闹不安时，往往可能是口渴了，想吃奶，或是躺久了想让妈妈抱一抱。当有些不大舒适时，新生儿也会哭闹一阵，如房间温度过高，衣着包裹得太热，尿布湿了，衣服穿得不舒服或有异物的碰压。当家长满足了新生儿的要求或调整了新生儿的不适后，新生儿的哭闹马上就会停止，恢复如常。

新生儿有病时，也常以哭闹作为一种征兆向我们报告。因此，当新生儿哭闹不安并精神较差时，要给他试一试体温是否发热；当触及新生儿某一局部而哭闹加重时，要细心查看身体各部位有否异常，如臀部、颈下、腋下皮肤皱褶处最容易发生皮肤糜烂，耳朵、脐带处有否流脓等；当新生儿突然哭闹，哭声高而尖，眼神发呆时，常为脑部病变的迹象；又如新生儿哭闹不安，并在其安静的呼吸次数明显增快，提示可能是患了新生儿肺炎。

由此可见，家长认真识别新生儿哭闹的原因是非常重要的，特别是当新生儿出现与往日有明显的反常表现时，要结合新生儿的精神、吃奶情况及一般表现综合分析，若考虑哭闹不安是由疾病引起，应立即送往医院诊治，不能延误。

新生儿鼻子不通气怎么办

新生儿鼻腔发育尚未成熟。由于鼻腔比较短小，鼻粘膜内血管丰富，当受到外界环境改变的刺激或病原体侵犯时，很容易发生炎症。此时鼻腔内分泌物明显增多，鼻粘膜充血肿胀，使原来狭窄的鼻腔更为狭窄而出现鼻子不通气。

新生儿鼻子不通气较为多见，常表现为哭闹，烦躁不安，呼吸不畅，严重时可张口呼吸，并影响新生儿吃奶。当家长看到新生儿这种难受的样子，往往非常焦

急，束手无策，不知怎么办才好。

遇到新生儿鼻子不通气时，家长应首先查看新生儿的鼻腔内是否有分泌物，如果有分泌物，可用干净的消毒棉签蘸上少量的水，轻轻插入鼻腔，先使鼻腔内分泌物软化，然后再将分泌物沾出。有时由于棉丝的刺激，引起新生儿打喷嚏，分泌物可随之喷出。在为新生儿清理鼻腔分泌物时，一定要注意动作轻柔，不能用力过猛，以免损伤新生儿柔嫩的鼻黏膜，造成鼻出血，带来不必要的伤害。如果新生儿鼻腔内没有分泌物，但鼻子仍不通气，这可能是由于炎症使鼻黏膜充血肿胀造成的。遇到这种情况时，可采用温热毛巾局部湿敷，对鼻部通气很有好处。

有的家长也许会问，新生儿鼻子不通气时，能不能点点药？对于新生儿来说，靠药物来帮助鼻子通气是不可取的。促使鼻子通气的药物通常含有麻黄素，点药时由于鼻咽相通，药物常会经鼻至咽喉而咽下。如果一日数次点药，过量的麻黄素会被新生儿吸收，对新生儿有一定的毒性作用。因此，我们不主张新生儿使用滴鼻药。只有在万不得已的情况下偶尔使用，并要注意严格掌握滴量。

在床边为小婴儿悬挂玩具时应注意些什么

小婴儿的绝大多数时间躺在床上，此时如果在小婴儿的床栏边悬挂上五颜六色、各式各样的玩具，不但会把婴儿床装点布置得非常漂亮，而且小婴儿也会很喜欢这些色彩美丽的玩具，躺在床上玩耍时常常会盯着玩具不停地看。在这一时期，小婴儿的头颈、眼睛正处在生长发育阶段，外界的不良作用时常会带来一定的影响。因此，家长在床栏边为小婴儿悬挂玩具时，应注意选择合适的玩具和悬挂的位置。

适合小婴儿床栏边悬挂的，应选择颜色鲜艳的各式玩具。如各色气球、各种充气的小动物玩具，有利于刺激小婴儿的视觉发育。有条件的家庭，也可选择有音乐响声或能活动的玩具，玩具的声响与活动能促进小婴儿头和眼的运动协调及追随物体的能力。

悬挂玩具的位置也十分重要。如果玩具选择得不错，但悬挂的位置不当，结果会适得其反。如有的家长在床的中间拉上一根绳子，把玩具全部都挂在上边，使小婴儿目不转眼地总盯着中间看，久而久之，双眼内侧的肌肉持续收缩，很容易出现内斜视，也就是大家俗称的“对眼”；同样，若把玩具只挂在床栏的一侧，小婴儿总向一侧偏看，也有可能会发生斜视。由此可见，家长在悬挂玩具时，应注意将各种玩具挂在床栏四周、上下左右各个方向，有远有近，使小婴儿的头颈、眼睛均得到良好的发育。

悬挂玩具时还应考虑到安全问题。玩具要捆绑结实，不易脱落，特别是在小婴儿头部上方不能悬挂较重的玩具，以免脱落砸伤婴儿。同时应注意检查玩具有无尖锐毛刺，充气玩具不能吹气过足，防止小婴儿触摸时发生意外。

你知道婴儿生长发育的特点吗

婴儿是指出生28天至1周岁的小儿。在这生命的第一年里，婴儿的生长发育是最为突出的问题。但是，你知道婴儿生长发育的特点吗?

在人的一生中婴儿时期是生长发育最为迅速的阶段，生长发育的主要特点就是此时期的生长发育速度比任何时期都快。不难发现，你身边的婴儿刚出生时那么小，每天除了吃奶、睡觉外，什么都不会。可是，每天每月、婴儿都在发生日新月异的变化。

婴儿渐渐地长大了，体重在增加，个子在长高。到周岁时，婴儿的体重大约为出生时的3倍；身长比出生时增加1/2倍；代表头颅和脑发育的头围也比出生时增加12厘米，并且萌出了4~6颗乳牙。这惊人的生长数字表现出这时期婴儿的变化太大了，太快了。除此之外，婴儿的神经、精神发育也是非常迅速的。婴儿慢慢地不再整日睡觉，活动逐渐增多。在短短的几个月里就经历了抬头、坐、爬、站、走的阶段；从只会眼睛盯着看，用手摸一摸，到手眼动作的协调一致；从嗷嗷待哺到牙牙学语；从只会哭闹到学会交流表达感情，这中间经历了很大的变化。

婴儿迅速的生长发育需要供给充足的热量和营养物质。若不能满足生长发育的需求，就会出现发育迟缓。但由于婴儿消化和吸收的功能尚未发育完善，若饮食安排不合理或进食量多，反而适得其反，容易出现消化不良和营养紊乱，影响婴儿生长发育的进程。正因如此，在婴儿时期，更需要父母精心的喂养与护理，帮助婴儿顺利地适应这快速的生长时期，使他们能健康地成长。

婴儿应在什么时间出牙出牙时应注意些什么

牙齿的发育是骨骼成熟的一个粗指标。从婴儿乳牙萌出的速度和时间来看，也能反映出婴儿生长发育及营养好坏的状况。有人说牙齿是小儿健康的标志，这句话是有一定道理的。但乳牙萌出的早晚，与婴儿的体质、营养、性别、地区及其他因素有一定的关系。往往表现为个体差异比较大，早的4个月就开始出牙，晚的可到10个月，一般大多数婴儿多在6~7个月时开始萌出牙齿。

按照不同月龄，婴儿应出多少颗牙呢？家长可采用下列公式简单地估算一下：出牙数（婴儿）=月龄-（4或6）。例如10个月的婴儿，乳牙应为4颗或6颗；在1岁时多数已有6~8颗乳牙；2岁时乳牙应出齐，共为20颗。

出牙基本上是按一定顺序的，一般是下颌先于上颌，由前至后的顺序。最先萌出的常是1对下面中间的门齿，然后是上面中间的门齿，以后挨着中间的门齿左右长出。

婴儿出牙时常在不知不觉中自然萌出。在婴儿萌牙时期要注意供给各种营养

素，特别是与骨骼发育有关的维生素 D、钙、磷等必需的营养成分。为此，婴儿饮食应多样化，可给予蛋类、肉泥、鱼泥、菜泥、果泥以保证营养，同时注意补充钙剂和维生素 D。此外，有些婴儿在乳牙萌出前，可出现局部痒痒、流口水等现象，这是正常的，不需要处理。但此时可以有意识地给婴儿一些饼干之类的硬食物，让他磨磨牙，可促进乳牙的萌出。

假如 10 个月仍未出牙，家长也不用过于担心，只要婴儿身体健康，没有什么疾病，到 1 岁时才出第 1 颗牙不算什么问题。但是，如果 1 岁后仍未萌出第一颗牙或没有任何出牙的迹象，就要考虑是否营养素的供给缺乏或因佝偻病等疾病而有碍乳牙萌生。

婴儿为什么容易流口水

口水也叫做唾液，是由口腔周围唾液腺所分泌的。唾液是人体不可缺少的一种生理物质，有着很重要的生理功能。唾液能使口腔黏膜保持润滑，将口内的食物溶解以便于吞咽；在唾液中还含有各种酶，其中有帮助消化食物的淀粉酶，还有具有杀菌作用的溶菌酶；在帮助消化和防止口腔内细菌生长方面起着重要的作用。而唾液分泌是靠口腔内局部刺激和神经反射来调节的，如当嘴里吃着食物，或看到诱人的食品，或闻到香喷喷的气味时，就会引起唾液的分泌。

但是，为什么婴儿容易流口水呢？我们从不见新生儿流口水，这是由于新生儿的唾液腺及神经反射功能尚未完全发育成熟，唾液分泌量很少，不会流出口水来。在出生 4 个月以后，婴儿的唾液腺发育逐渐趋于成熟，唾液分泌增加，4 ~6 个月的婴儿大约每天可分泌唾液 200 毫升左右。但是，此时婴儿的口腔相对较浅，吞咽功能没有发育完善，闭唇和吞咽的动作不协调，不会调节口内过多的唾液，所以容易出现流口水的现象。

特别在 4 个月以后，婴儿开始出牙了。出牙时的神经刺激和开始学习咀嚼，会促使唾液的分泌明显增加，常常表现为婴儿的下巴不停地流着口水、围嘴湿透的现象，家长为此很烦恼。其实，这是一种正常的现象，我们将这一年龄阶段流口水的现象称为“生理性流涎”。当婴儿逐渐长大，吞咽功能进一步协调完善时，流口水就会减少，个别婴儿可能会流的时间稍长些，但大多数 2 岁以后就不再流口水了。只有当婴儿患咽喉疾病、口腔溃疡或疱疹时，才会出现口水增加。医治痊愈后，流口水现象就会消失。

怎样评价婴儿的健康状况

一个婴儿的健康状况如何，应该怎样来评价呢？从健康的正确定义来看，婴儿要达到健康的标准，应在体格发育、运动发育、语言和适应能力上都处于最完好的

状态，才能算得上真正的健康。婴儿的健康与本身的体质及喂养有关，同时还与家庭对婴儿的教养，婴儿与社会环境的接触都密切相关。

在评价婴儿健康状况时，首先，要从外貌上看。健康的婴儿应该是活泼、健壮的。婴儿的小脸、口唇应红润，面色比较好看，头发密黑有光泽，双眼有神，在和生人的接触中能很快地适应，不哭不闹。健康的婴儿每天吃得好，睡得香，玩得美，不磨人，不爱生病。当用手捏一捏，皮下脂肪丰满，称一称体重，量一量身长、胸围、头围，再摸一摸囟门，数一数乳牙，按其月龄。都符合正常生长的标准，说明婴儿长得不错。再看看婴儿抬头、翻身、坐、爬、站、走的本领掌握是如何，按照标准，婴儿应该学会了许多动作，能够理解爸爸妈妈的要求，并会表达自己的需求，语言发展得也很好。从整体上看，婴儿生长发育正常，这便是健康的。

由此可见，婴儿健康的表现不只是长得胖，不生病，而是要求婴儿不仅体格、运动发育要良好，语言发展要正常，而且要在日常生活里，在与人交往和各种环境中都能很快地适应，并表现得比较出色，这才是一个健康婴儿的理想标准。我们的社会和每一个家庭，都应努力创造条件，使婴儿能够健康地成长。

婴儿肚子大是否有病

有的家长看到自己的宝宝肚子大大的、鼓鼓的，特别是吃过奶后肚子就更大，常怀疑宝宝有病。

实际上，小婴儿肚子大是正常的，既不是肚子胀也不是什么怪病，而是由小婴儿的生理特点造成的。小婴儿腹肌发育尚不完善，腹壁比较松弛，腹部常受胃肠内容物的影响而变形。吃饱后，腹部比较膨隆；饿了或刚排过大便，腹部略显平坦。

一般情况下，只要小婴儿吃奶好，生长发育正常，肚子大点家长也不必过滤。随着婴儿年龄的增长，腹肌不断发育，婴儿的肚子会逐渐变平坦的。

婴儿最爱听什么声音

婴儿当然最爱听妈妈的声音。早在妈妈肚子里的时候就天天听着妈妈心脏的博动声，伴着妈妈充满憧憬的歌声成长，这可是有血缘关系的。出生后也是妈妈第一个与宝宝说话。在以后的养育过程中，妈妈无微不至地照顾他，无论是喂奶，还是换尿布、洗澡，妈妈都会轻声地与他说话、逗笑。逐渐地孩子与母亲产生了感情联结——依恋。婴儿只要听到妈妈的声音，就会高兴，感到安全和满足，因为他最喜欢听到妈妈的声音。我们在日常生活中会经常看到，当小儿哭闹时，只要他最亲爱的妈妈一叫他，他很快就会停止哭声，转头去找他的妈妈。可见，婴儿多么喜欢妈妈的声音。

因此，妈妈应多和孩子说话、唱歌、逗笑，使婴儿情绪愉快，产生和发展健康

的依恋，促进心理的正常发育，同时促进语言理解能力的发展，为语言的表达打下基础。

当妈妈忙于家务活，暂时没时间陪孩子玩时，可将对他说的话、歌谣以及唱的歌用录音机录下来，当你走开时，把录音机打开放在他身边，也可以起一定的作用。但最好还是妈妈面对面地和婴儿说话、交流。

怎样教婴儿有意识地称呼人

7～8 个月的婴儿会发出不少音节，如 ba、da、ga、ma 等，但所有这些音都是孩子无意识地发出的。在此阶段应如何教孩子有意识地称呼人呢?

婴儿有意识地叫人、说话，是在理解的基础上进行的。当孩子发出“ma ma”的音节时，首先赶快重复孩子的发音，然后立即与实际人物相联系，如指着妈妈说：“这是妈妈。”经常不断地说，将词与人物反复联系，使孩子逐渐形成印象：“ma ma”就是抱自己、亲自己的妈妈。当你问他：“妈妈在哪里?”孩子就会转头找妈妈了。这时，离孩子张口有意识地叫妈妈就为期不远了。

婴儿学说话的初期确实显得很困难，有时教 1～2 个月也未见有多大成效。父母在此阶段往往非常着急：“他怎么还不说话?”其实，你所教给他的内容，已经作为信息全部储存在他的脑海中了，只是时机未成熟。因此，父母应不厌其烦地对孩子说话，教孩子认识家里所有的人，认识各种各样的物体及名称。一旦孩子的“理解”与“表达”沟通，那他就不只是有意识地说 1 个字了，而是很快发展到说 2 个字、10 个字，甚至 100 个字。

为什么婴儿总爱吮手指或脚趾

婴儿吸吮自己的手指，会使家长不高兴。有的孩子还吸吮脚趾头，更使家长吓一跳。他们纷纷责备孩子：“又吃，什么时候才能改掉这个坏习惯!”

其实，婴儿吮手指或脚趾这一现象，体现了婴儿用嘴对手指、脚趾的一种探索行为；这一现象还说明婴儿支配自己行动的能力显著提高，达到了能使手（脚）一口动作相互协调的智力水平；此外，心理学家认为这一行为对稳定婴儿自身的情绪有很大作用，即所谓的自慰行为。如婴儿饿了、寂寞的时候，通过吸吮亲密的手指、脚趾，很快就能安稳下来。

当家长认识到婴儿为什么吮指后，可能就不会整天为孩子的这一行为而烦恼。随着婴儿的成长，五彩缤纷的世界会使他目不暇接，使他的注意力转移到别的事物上，吮指（趾）这一现象自然减少。家长应尊重婴儿的主张，理解他发育中的特点，培养他的自信心，不要因盲目地干扰吮指（趾）而影响了他正常的心理发育。

如何为婴儿选择玩具

婴儿一诞生，父母开始为宝宝准备玩具了。但究竟选择什么样的玩具好呢，心里往往没数。有些父母不惜花很多钱买来长毛绒的大狗、电动火车等，宝宝不见得喜欢，那么，为婴儿选择玩具的标准应是什么呢?

首先，要考虑适合婴儿的年龄特点。1岁内的婴儿主要是感知觉和运动的发育，所选择的玩具应符合小婴儿生理、心理的发展水平。3个月以内的婴儿多躺在床上，这时可买一些色彩鲜艳的吹塑玩具和带悦耳声音的玩具挂在小床四周，刺激和发展他的视觉和听觉；4~6个月的婴儿开始学习抓握，那么就可以准备一些带把的声响玩具，如拨浪鼓、花啦棒、摇铃等，让他练习伸手、够、抓、握及摇的动作，另外还可利用这些玩具诱导婴儿练习翻身；6~9个月的婴儿会坐、会爬，两侧肢体出现配合动作，这时可买吹塑的大球，娃娃等玩具，训练他双臂合抱运动，同时训练他坐着左右转身及爬行；10~12个月的婴儿会玩捏响玩具、简单的积木、杯子、塑料瓶等小一点的东西了，父母可让他多摆弄这些玩具，从中发展手指的动作和手、眼协调的能力，同时教他这些玩具的名称，促进其语言的发育。

其次，挑选玩具时要注意符合安全、卫生的要求。小婴儿多喜欢将玩具放入口中，因此要求玩具材料应无毒无害；玩具外形要能保障安全，避免孩子在玩耍中刺伤、划伤；最好挑选能够经常清洗的玩具，以防止肠道疾病的发生；此外，易损坏的玩具容易使婴儿失望，带来不快，所以选择的玩具应尽量坚固耐用，经敲打经摔碰。注意了以上几点，您为宝宝选择的玩具就会真正成为婴儿的朋友了。

如何应用鲜牛奶

由于牛奶是适用于小牛生长的，所以婴儿吃鲜牛奶就会出现牛奶中脂肪球较大、酪蛋白易形成大的凝块，使小婴儿不易消化等问题，所以在用鲜牛奶喂养婴儿时要做适当的调整。

（1）由于新生儿消化机能较差，而牛乳中蛋白质含量较高，故应将牛奶加开水稀释为3：1牛奶（3份牛奶，1份水）或4：1牛奶，待小儿满月后可喂全奶。

（2）由于牛奶中含糖量较低，不能满足小儿热能的需求，故应加糖补充牛奶的热量。一般牛奶需加糖5%~10%。

（3）牛奶的酪蛋白遇胃酸后结成的凝块较大，不易消化，故可加酸制成酸牛奶，使酪蛋白凝块变小，还可提高胃内酸度，有利于婴儿消化。通常情况下每100毫升牛奶可加乳酸0.5~0.8毫升。

（4）由于牛奶易受细菌污染，所以在给小儿哺喂前必须消毒。对牛奶的消毒以巴氏消毒法最为常用，即在62~65℃下加热30分钟，加温后的牛奶的蛋白质凝块

也变小，易于消化。

钙在人体内有什么作用

在人体中的各种元素，除碳、氢、氧和氮主要以有机化合物的形式出现外，其余均可归为无机盐，其中含量较多的有钙、镁、钾、钠、磷、硫、氯等7种。

钙与其他无机盐一起，与蛋白质有协同作用，维持着组织细胞的渗透压。钙作为碱性的无机离子，与其他的酸性、碱性无机离子适当配合，维持着机体的酸碱平衡，使机体的各种生理活动得以顺利地进行。钙在维持神经肌肉兴奋性和细胞膜通透性方面也发挥着重要作用。钙的另一种作用是构成机体组织的重要材料，即骨骼和牙齿的重要成分。一般情况下，人体内钙含量的99%集中于骨骼和牙齿中。小儿正处于机体的全面生长发育中，钙在儿童体内的作用显得尤为重要。在成人，骨骼钙的更新为10～12年1次；幼儿的骨骼钙每1～2年就更新1次；婴儿则1年更新1次。如果不能及时足量地补充机体所需的钙，必将引起骨骼发育的障碍，也使钙参与体内其他活动受到影响。

断奶期应注意什么

要明确断奶期应注意什么，首先需明确什么是断奶期。断奶的本来意义是指从正常母乳喂养过程中由母乳为唯一食品过渡到用母乳以外的食品来满足婴儿的全部营养需要的转变过程。这个过程一般约需7～8个月。这个时期即称为断奶期。在断奶期中婴儿不仅要完全适应奶以外的食品，还要由此得到良好的生长发育。因此，为了保证婴儿能适时接受奶以外的食品，必须及时添加辅食。有许多小儿快2岁时还不能离开奶瓶。有的快1岁的小儿只吃奶而不吃其他食品，原因就在于家长没有把握住断奶期中添加辅食的时机。辅食没有添加或添加过晚，使小儿从心理上对它不能认可；在触觉和味觉上产生生疏感，最后导致小儿营养不良。

除了注意添加辅食的时机外，还要注意添加辅食的质量。我国婴儿出生后前4个月的体重增加曲线与西方发达国家的很接近，但在4～5个月以后，生长曲线变平，而西方国家的则仍能保持原来的上升趋势。其原因何在呢？尽管有一些其他的影响因素，但比较重要的一个原因就是我们婴儿的辅助食品的补充在质和量方面都可能未达到要求。因此，断奶期为婴儿补充优质、足量的辅食是非常值得我们重视的。

除了为婴儿补充优质足量的辅助食品外，在断奶过程中使用的器皿也需要注意的。4个月后添加辅食就应当使用小勺；10个月时可以让孩子自己一手抱碗一手拿勺试着进食，这可为今后孩子自己进餐打下良好的基础。

怎样培养婴儿良好的卫生习惯

爱清洁、讲卫生是预防疾病的有力措施之一，良好的卫生习惯和卫生意识可以从一定角度体现一个国家和民族的文化素质水平。因此，应从小培养良好的卫生习惯。

根据婴儿的生理特点，首先要给他们创造一个清洁的居住环境；定期换洗床单、被褥；每天换洗衣服；因婴儿常将手中抓到的东西放到嘴里，玩具也要经常清洗。

坚持每天人睡前给婴儿洗脸、洗脚、洗屁股；早晨起床后洗脸、洗手；每次大便后洗屁股。经常给婴儿洗澡，既起到清洁作用，又是一种水浴锻炼，有利于婴儿生长发育。

婴儿一般并不接触食物，但每次喂奶前也应给他们洗手，使他们逐渐形成吃饭前必须洗手的条件反射。

婴儿到了 4 ~6 个月时才开始出牙，但在牙齿长出之前就可以采取一些清洁口腔的措施，以保持口腔卫生。比如在婴儿每次吃奶后，喂些白开水，冲走口中的食物残渣，以防其在口腔中发酵产酸。出牙后，每天晚上用棉签或纱布蘸温开水轻轻地擦婴儿牙齿和牙龈。

2 ~3 个月的婴儿常爱将手或抓到的东西放到嘴里，这是正常现象。但 8 ~9 个月时，就要设法纠正这种习惯，否则有的小儿长大还有吮手指的坏习惯，那时纠正起来就很难了。

婴儿期的卫生清洁工作是由成人完成的，但通过这种经常性的、反复的刺激，有利于婴儿建立爱清洁、讲卫生的条件反射，为幼儿期卫生习惯的培养打下良好的基础。

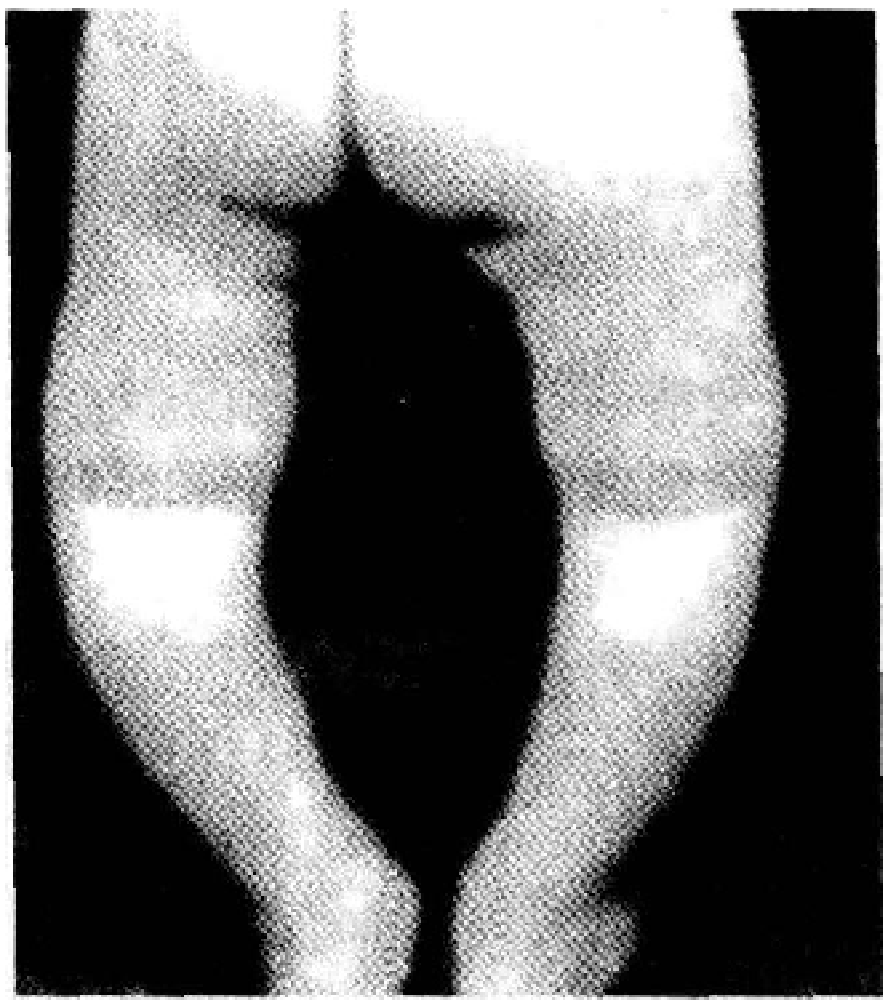
怎样预防佝偻病

预防佝偻病首先要从胎儿期抓起，母亲在孕末期要注意营养，多吃蛋类、动物肝脏等含维生素 D 及蛋白质多的食物，经常晒太阳，并在医生的指导下服用维生素 D 和钙剂。

合理喂养对预防佝偻病是十分重要的。宝宝出生后尽量采用母乳喂养，因为母乳中维生素 D 以及其他营养物质易于吸收。4 个月的宝宝开始添加辅食时，不要以谷类食品为主，否则会影响膳食中钙盐吸收，应逐步添加蛋、肝等含维生素 D 多的食品。

晒太阳是预防佝偻病最方便经济、最安全有效的方法，因为紫外线照射在皮肤上，可使皮肤产生维生素 D_3，这是人体内维生素 D 的主要来源。因此小婴儿过了

满月后，可逐步增加日晒时间，在正常天气下，每日晒太阳2小时左右就可以满足维生素D的需要。夏季避免阳光直晒，可在树荫下玩耍，也可以达到日晒的目的。晒太阳时不要隔着玻璃、戴着帽子或口罩晒，否则达不到抗佝偻病的目的。



因为膳食中维生素D的含量较少，所以按时服药也是必不可少的预防措施。宝宝出生半个月应在医生指导下服用维生素D和钙剂，并定期到保健单位进行健康查体，在医生的监测下增减药物剂量。一般婴儿每天需维生素D约400国际单位。

对体弱生病的孩子和生长速度较快的孩子，如早产儿、双胞胎、低出生体重儿、肥胖儿要格外注意，因为这些孩子需要维生素D及钙的量大一些，如补充不足，极易发生佝偻病。此外，也要加强疾病的防治工作，因为反复生病的孩子，特别是患有脂肪代谢异常性疾病的孩子，更容易得佝偻病。

如果能认真做到以上几点，您的宝宝就不容易得佝偻病了。

婴儿睡着后出汗多是怎么回事

有些宝宝在刚睡着后，头部、胸背部出汗较多，家长很着急。其实，孩子睡着后出汗多，大都是属于正常的生理现象。因为婴儿生长发育最快，新陈代谢旺盛，产热较多，而且皮肤含水量较大，微血管分布较多，所以睡着后容易出汗。汗液的蒸发可以带走体内多余的热量，维持正常的体温；还可排出体内某些代谢产物，如尿素、脂肪酸等。

婴儿时期中枢神经系统发育不健全，调节能力较差，刚刚人睡或者将要睡醒时，正处于中枢神经系统抑制一兴奋交替的状况上，此时交感神经会出现一时性的兴奋状态，因此在正常情况下，孩子睡着后出汗多是正常现象；再加上人睡前习惯喝一瓶奶水，盖的多，居室温度高等因素，睡后就容易出汗了。但睡后不久汗就慢慢消退了。只要宝宝精神、食欲好就是正常，没有病，家长不要误认为孩子体弱有病而给他乱吃滋补药品。

但是有些婴儿，除睡后出汗多外，还伴有其他异常表现，如烦燥不安、睡后惊跳、睡眠不安等，则应想到佝偻病。如除睡后出汗多外，还伴有消瘦、低热、咳嗽，或有结核病接触史，应除外结核病。如果正处于某些疾病的恢复期而表现睡后出汗多，应考虑是否因病后体质虚弱，要加强调理。

总之，婴儿睡后出汗多，大都属于正常情况，如伴有其他一些异常情况，应及早去医院诊治。

1～2 岁幼儿体格发育的特点是什么

1～2 岁幼儿与 1 岁以内婴儿相比，身长和体重的增长速度有所减慢。生后第一年身长共增长 25 厘米左右，1 岁后身长增长速度逐渐减慢，1～2 岁内全年身长增长约 10 厘米；2 岁以后更慢，平均每年增长 5 厘米左右。1 岁以后直到学龄期，小儿体重每年平均增加 2 公斤左右。通常 3 岁以前小儿体重增长较多，3～7 岁身高的增加较体重为快。1～2 岁小儿的体型仍为躯干部较长，下肢相对短。由于活动量增加，从外表看，不像婴儿期那么胖，这是正常现象。

幼儿头颅的发育与其他部位相比，处于领先地位。1～2 岁内头围全年增长 2 厘米；以后直到 15 岁，仅增长 4～5 厘米，达到成人的头围。出生时新生儿的胸围比头围小 1～2 厘米；1 岁左右小儿的胸围赶上头围；1 岁后至 12 岁胸围超过头围。

牙齿的发育可以反映骨骼的发育情况。1 岁时婴儿应出 6～8 颗乳牙；2 岁半时 20 颗乳牙应全部出齐。颅囟的变化反映了颅骨发育情况。一般 1 岁半的幼儿颅囟都应闭合。

要想使独生子女不“独”应怎么办

独生子女“独”与“不独”也是相对而言的，并不是生来就“独”，而是由环境造成的。“独”不“独”取决于父母对他的态度和教育的方式方法。如果你把他当作小皇上对待，事事都以他为中心，过多地保护和溺爱，使他从小感到一切都是我的，家中所有人都是为我服务的，这样就容易造成任性、依赖、傲气、爱发脾气等不良性格，独立生活能力也很差，于是就表现为“独”。

所谓“独”的另一表现是因为家中没有兄弟姐妹、缺少孩子之间的互助、互爱、互让和共同分享欢乐的情景。但是一家三口，也是一个小集体，还有爷爷、妈妈、姥姥和老爷等，如家中关系正常，父母尊老敬老，互相关心、体贴，并以身作则教育孩子，也可使孩子表现不“独”。

再说，小儿 2 岁左右就应到幼儿园去过集体生活了。他能与小朋友交往，学习过集体生活，并在其中担任角色，独生子女就不“独”了。如果无条件去幼儿园，在家中要让他多和邻居小朋友交往，共同游戏，一起活动和娱乐，让他们在友爱中成长。

小儿为什么不愿去幼儿园

小儿长到 2 岁左右，生活上有一定的自理能力了，这时也是求知欲最强和语言

发展最快的时期，我们要把他送到幼儿园去锻炼学习，多接触人，多接触各种事物。这样，他的语言会发育得更好，也能学到更多的知识。在幼儿园内，他与小朋友之间的关系是平等的，使他减少了娇惯，增加了自立，能关心他人，能平等合作。这对培养孩子合群及对社会的适应能力是有好处的，对孩子个性发展也是有益的。

但1~2岁幼儿已适应了家庭中的环境，对母亲有很强的依恋，到幼儿园后感到周围都是生面孔，没有那么多人为他一个人服务，哄他玩，于是感到精神紧张、不安及有失落感，总是哭着喊着要妈妈。这是一种与母亲分离的“分离性焦虑”。这种依恋强度的高峰在10个月和1岁半之间，过了这个高峰，一般2岁送幼儿园，多数能很快适应。

此外，母亲要事先让孩子有思想准备，告诉他幼儿园怎么怎么好，带他去看看，熟悉一下环境。送去后，妈妈要坚持接送，别三天打鱼两天晒网。

幼儿的消化器官有什么特点

人体消化器官包括口腔、食管、胃及肠道等，是咀嚼、消化食物及吸收营养的地方。

小儿出生后3~4个月，位于口腔内的唾液腺逐渐发育成熟，淀粉酶的含量和活性有所增加，因此要在3个月后添加碳水化合物类食物。

婴儿在4~6个月萌发乳牙，于6~7个月时可添加固体食物如饼干、烤馒头片等，以促进牙齿和咀嚼肌的发育。2岁后长出乳牙20个。

婴儿胃呈水平位，且贲门（入口）括约肌较松驰，于哺喂后常易溢奶或呕吐，因而喂奶后应竖着抱起，拍拍后背，使其打嗝，以便将胃内空气排出。

幼儿的胃肠管壁较薄，弹性组织发育差，蠕动能力也弱，食物通过比成人慢。胃的容积虽已超过了300毫升，但胃液酸度低，消化能力弱，因此要定时、定量地进食，两餐之间隔3.5~4小时合适。经常吃零食或暴饮暴食都会影响幼儿胃的正常功能。

幼儿肠蠕动能力差，食物通过慢，为了加强肠蠕动，防止便秘，应经常给小儿吃些含果胶和粗纤维的食物，如水果、蔬菜，以及小米、玉米面等粗粮。

此外，小儿消化腺体的分泌还受精神与情绪的影响，因此，要创造安静、愉快、清洁的进餐环境，让孩子高高兴兴地进餐，以利于消化与吸收。

为什么要注意小儿钙的摄入

钙是人体不可缺少的重要元素。人体99%的钙都集中于骨骼和牙齿中。一个婴儿生下来约50厘米长，1岁时约为75厘米，到1岁末可长到85厘米，以后又以每

年 5 ~7 厘米的速度增高，可以想象一个小婴儿到长成 1. 7 米以上身材的成人，他要从食物中摄取多么可观的钙去建造骨骼呀！

另外 1% 的钙分布在体液和软组织中，它对血液的凝固、神经肌肉的兴奋性、细胞的粘着、神经冲动的传递、肌肉的收缩、激素的分泌等，都有着决定性的影响。如果小儿摄入钙不足，再加上缺乏维生素 D，就会产生佝偻病，引起一系列的临床症状甚至骨骼的畸形，对体格生长造成不可挽回的损失。

平时应注意给小儿选择富含钙质的食物。奶及奶制品含钙较丰富，而且吸收率高。蔬菜和豆类也是钙的较好来源，特别是绿叶蔬菜如小白菜、油菜、荠菜、茴香、雪里红等，以及各类豆制品，如豆腐、豆腐干、豆奶、豆粉等，其他食品像海带、虾米皮、芝麻酱也含较丰富的钙。

需要指出的是，植物性食物内常含有植酸、草酸，会不同程度地影响钙的吸收。如果儿童膳食中牛奶及奶制品很少，则钙的供给就不会太理想，因此，除注意从食物摄入钙外，也可以适当补充钙制剂。现在市面上的钙制剂很多，选用时一方面应遵从医嘱，另一面也要注意一下钙的含量及其在体内的吸收情况。

小儿应喝什么样的饮料

饮料一般指经过加工供人饮用的液体，加工可以在家中，也可以在食品厂。

饮料所起的作用，一是补充人体需要的水分；二是从饮料中吸取溶解在其中的无机盐、维生素等营养物质。

婴儿期主要食品是母乳，母乳中营养成分全面。婴儿吸吮母亲乳头越频繁，乳汁分泌越多，故不需要添加任何饮料（指 4 个月以前的母乳喂养儿）。混合喂养与人工喂养儿在生后 2 ~3 个月可喂新鲜的果汁，如橘汁、葡萄汁、西瓜汁等；用苹果、桃子熬的果子水；用小白菜、胡罗卜熬的菜水等。

婴儿在 6 个月以后已经可以吃菜泥、果泥等，还可以喝米汤、鲜豆浆等饮料。

3 岁以上的小儿，饭量增大，活动量也日益增大，在供给平衡膳食的基础上，为了让他品尝更多口味的食品，可以给乳酸菌饮料、汽水、雪碧、鲜豆浆等。喝完饮料后应漱口，不会漱口的，可让喝两口白开水。

应该强调的是，当 6 个月以上婴儿已添加辅食，营养逐渐全面，尤其两岁以上幼儿，在保证供给平衡膳食，又能消化吸收的基础上，不喝任何饮料，只喝白开水也行，只要饮水量符合生理需要就很理想了。经济不太富裕的家庭，没有必要花很多钱为孩子购买各种品牌的饮料。

小儿饭量小需要看医生吗

小儿的饭量没有一个绝对值，只是由营养学家根据不同年龄的小儿需要多少营

养，以及他们的胃容量能容纳多少而制定出一个参考数值。一般认为达不到这个参考数值的2/3，就算饭量小了。这当然要除外特殊情况，如小儿患病、气候格外炎热等。如小儿长期处于进食量少的状态时，家长要备加注意。

小儿平时如因饭量小，已经影响到了他的生长发育，这便是大事情。如婴儿期前6个月每月体重约增长700克，后6个月每月约增长250克，身长全年均增长25厘米；生后第二年体重约增长2.5~3公斤，身长增长10厘米；2~6岁期间每年体重增加约2公斤，身高增加5~7厘米，以上数值在医学上称为生长速度。如果孩子的生长速度不正常，就需要看医生。

小儿长期没有吃到应吃的饭量，应该排除是否有胃肠道、肝脏的疾病，以及有无微量元素锌缺乏、维生素 B_1 缺乏等问题。总之长时间的小儿饭量小，也需要看医生。

“春捂秋冻”的说法对吗

春天气候渐暖，小儿仍穿着厚厚的冬装在外面玩耍，有的鼻尖渗出了汗珠，有的热得小脸红扑扑的。年轻的家长遇到这种情况会毫不犹豫地给小儿脱掉外罩衣。可年岁大的爷爷、奶奶却认为春天捂着点儿好，免得生病，硬是不让给小儿减衣服。春天到底该不该“捂着”点呢？要回答这个问题应具体情况具体分析。入春后虽然总的气温转暖，但有时也会出现寒流，使得气温骤降，因此给小儿减衣服要慢慢减，并注意气温变化。当气温下降时应及时添加衣服，但也不要不管小儿热与不热，一味地捂着。通常小儿手心、后背或鼻尖有汗时，说明穿多了，应减衣服。

金秋来临，尽管白天还比较热，但早晚会感到一丝凉意。秋雨过后，气温会明显下降。此时不要一感到有点凉，就大件套小件地给小儿穿上，如果小儿手脚不凉就不必添加衣服。当然不管气温高低，为了让小儿“冻着点儿”不给添加衣服也不可取。

总之，小儿穿衣服应根据气候的变化适当增减。此外，还要考虑小儿是否在活动。一般小儿穿衣的多少与成人差不多。不过小儿活动较多，总是跑来跑去。当小儿不停地跑动时，可以穿得比成人少些，因为小儿活动时易出汗，穿多了一遇风吹，反而容易着凉感冒。

小儿瘦都是有病吗

胖与瘦是否都是相对的呢？其实什么样的小儿可称之为瘦，是有科学依据的。在医学上，可通过身高、体重测量，再将结果与正常人群（健康人群）的标准相对照，继而对小儿的体格发育状况进行判断，使可确定该小儿是否真的瘦。如果判断结果为消瘦，那么可以认为，该小儿确实有病，此病的医学名称为营养不良。营养

不良还包括那些被判定为低体重和发育迟缓的小儿。如果小儿经体格发育检查（主要是身高、体重的测量），被确定为发育正常，即使他在您的眼里感觉是“瘦”的话，实际上至少可以认为，这小儿不是营养不良。再结合您孩子的其他表现，如是否经常发热、感冒，1 岁半时颅囟是否已经闭合，2 岁时是否 20 颗乳牙已经长出，孩子的精神状态是否良好，如果都没有什么问题的话，那么这个“瘦”小儿没有病是显而易见的。因此，对于“瘦”的小儿要进行全面检查及具体分析，其中确实有营养不良的患儿，但也有相当一部分是健康的孩子。

有的小儿为什么会出现“鸡胸”

常见一些小儿解开衣服就看见胸部突出，称之为“鸡胸”。所谓“鸡胸”是指胸骨前突，肋骨也随之前突，如同鸡的胸脯一样。造成“鸡胸”的原因很多：

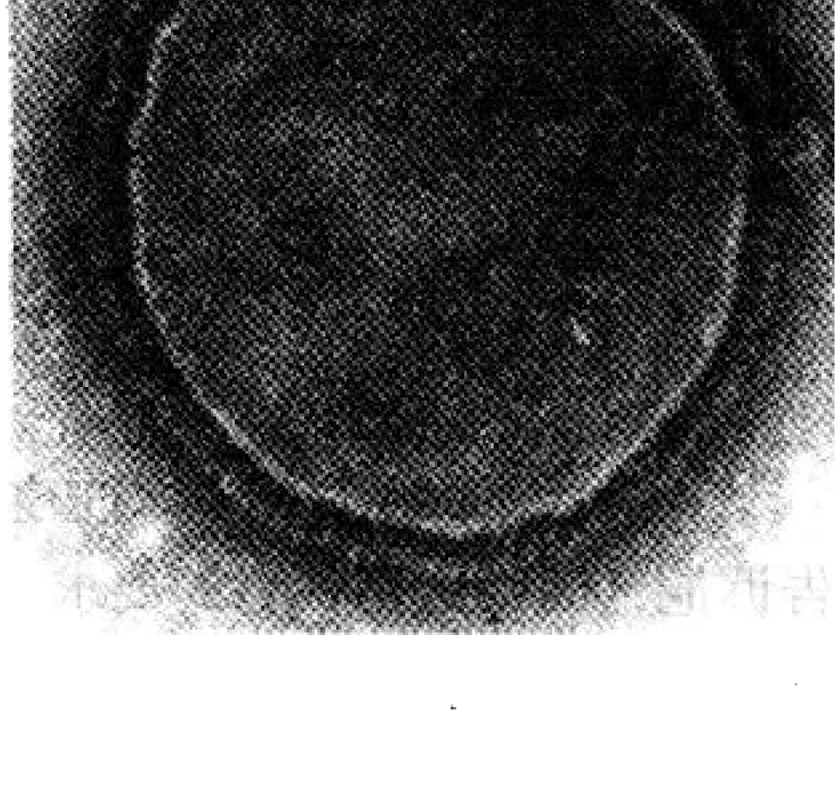
（1）维生素 D 缺乏是最常见的原因。维生素 D 缺乏可使钙、磷代谢发生障碍，不能将钙盐沉积在骨骼上，而致骨骼发育障碍，也称之为维生素 D 缺乏性佝偻病。当小儿患维生素 D 缺乏性佝偻病时就容易出现“鸡胸”。

（2）胸部疾病，特别是慢性胸部疾病。最常见的有慢性支气管炎、心脏病、慢性支气管哮喘等。这些疾病均可造成肺气肿和心脏扩大。由于小儿骨骼较柔软，扩大的心脏和肺气肿使胸部膨隆，便可造成“鸡胸”，有的小儿可造成胸部的其他畸形。

（3）先天因素。有些小儿在出生时就有“鸡胸”，这是小儿先天性胸骨发育畸形的表现。

怎样预防麻疹

麻疹是麻疹病毒引起的急性传染病，传染性很强。多发生于 3 个月至 7 岁的小儿，尤其 3 岁以下的婴、幼儿最为多见。麻疹病毒存在于患儿口腔、鼻腔及眼分泌物中，当患儿咳嗽、打喷嚏或呼吸时，病毒随飞沫散布到周围空气中，没有出过麻疹又没有注射过麻疹疫苗的小孩吸进了麻疹病毒，就会被传染。因此预防麻疹，首先应做好预防接种工作，有计划地按时接种麻疹疫苗，使机体获得对麻疹的自动免疫能力。我国早已普遍实施了麻疹疫苗的接种，不仅使麻疹的发病率明显降低，而且也使其发病后的病情大大减轻。



其次麻疹患儿必须严格隔离，避免其他孩子与之接触，以阻断其传播。麻疹患儿一般要隔离到出

疹后 6 天，如并发肺炎，应延长隔离期至疹后 10 天。对于密切接触了麻疹患儿的易感儿，应给予注射丙种球蛋白或胎盘球蛋白，使其获得暂时性保护而不致发生麻疹或仅发生较轻的麻疹。最后应开展麻疹知识宣传教育，了解防治麻疹的常识，提高群众防病保健的水平。

风疹有哪些症状　是怎样传播的

风疹是由风疹病毒引起的急性传染病，主要是与患儿直接接触传染所致。小儿被传染后，大约经 10～21 天发病，大多数病情较轻。病初有发热，体温一般在 38～39℃之间，伴咳嗽、流涕等。在发热当天或第二天出现皮疹，部分患儿的皮疹也可在发热前出现。皮疹为浅红色斑丘疹，从面部开始，一天之内就很快布满全身，四肢皮疹较少，手、足心多无皮疹。疹子出齐后即退热，热退第二天皮疹即消退，消退后皮肤不遗留色素沉着。出疹的同时，患儿可有耳后或枕后淋巴结肿大，约持续 2～7 天消退。因此，家长如发现小儿发热，并在发热的当天至第 2 天，出现皮疹伴有枕后或耳后淋巴结肿大，应考虑小儿是否患了风疹。

风疹的传染性较小，但在幼儿园或学校内也可引起小的流行。传播方式主要是与患儿直接接触。病毒可由口、鼻及眼分泌物直接传播或通过呼吸道飞沫传染。因此应隔离患儿。本病一般在皮疹出现后 5 日即无传染性。应特别强调的是，早孕妇女应注意加强风疹的预防，如感染了风疹，病毒可经胎盘感染，造成胎儿畸形。

水痘有哪些症状　何时能解除隔离

水痘是一种常见的急性传染病，由水痘病毒引起，主要通过呼吸道飞沫或接触传播，婴幼儿和学龄前儿童发病较多。感染了水痘病毒后一般经 2～3 周发病。病初患儿可有周身不适，有的则可无任何症状。一般均有皮疹，或同时伴有发热，多为中度发热。约 1～5 天退热。水痘的皮疹多出现在头部、躯干，四肢较少，呈“向心性”，开始为小红点，数小时或 1 天后，小红点变成绿豆大的水疱，周围有红晕，大小不等。1～2 天后水疱中央凹陷，逐渐变干结痂，经 1～3 周结痂脱落，不留痕迹。

3～4 岁小儿知道自己是男孩、是女孩了吗

一般这么大的孩子应当知道自己是男孩还是女孩了。如果他不知道，大人应该告诉他，因为这是社会的要求。作为父亲应该告诉你的儿子：你是男孩，长大了你就是男人，爸爸也是男人，你应该跟爸爸到男厕所去小便，到男浴室去洗澡。作为

母亲应该告诉你的儿子：妈妈是女人，你不要再跟我去洗澡了。

3～4岁的儿童逐渐认识了自己身体各部位的名称了，而且他们有较强的观察力。当他们发现在发型、服装、游戏中的偏爱、动作和声音方面，自己与别的小朋友有所不同时，便产生了疑问。当一个小女孩偶然发现，有的小朋友有“小鸡鸡”，而自己没有，就感到惊奇了，为什么我比别人少了点东西，是丢掉了，还是被割去了。这时就会向妈妈提出疑问：为什么我没有小鸡鸡？这时父母应直截了当地回答她说：“他是男孩，所以有小鸡鸡，所有的男人都有鸡鸡。”这样简单的回答，让她感到自然，跟人长胳膊、长腿一样。这样也为下一步进行性教育，打下良好的基础。

要注意的是，小儿最好与父母分床睡。此外，是男孩就按男孩样子打扮，女孩就打扮成女孩。不要因喜欢女孩，而让男孩穿女装，以免造成性倒错。

3～4岁小儿懂得“好”与“坏”吗

“好”与“坏”这是个社会概念，也是道德行为判断的准则，比较抽象，但到3～4岁经过教育是可以掌握的。

3～4岁儿童已初步理解什么是“好”什么是“坏”，并能做出一些合乎成人要求的道德行为。他们能笼统地理解“好”与“坏”，比如说“谁谁是好人”、“谁谁是坏人”，“不打架是好孩子”、“打人是坏孩子”，“爱清洁、有礼貌是好孩子”，他们能够按这个道德规范去做，但坚持性不长。比如老师说“上课吵闹是坏孩子”，他能静坐一会儿，不久又吵闹起来了。他们理解的“好”与“坏”带有很大的具体性和情绪性，只要大人说是好的，他自己也感兴趣的，就认为是“好的”；反这是“坏的”。他理解的好与坏，要有具体的针对物，比如看电影时，老师告诉他“胡汉三是坏人”、“潘冬子是好人”，要是再问他：“春芽子是好人，还是坏人？”他可能一时答不上来。他对“好”与“坏”的理解还是空洞、模糊的。如果我们对孩子讲：“某位解放军战士在战斗中立了功，成了英雄”，然后又问他：“后来负伤复员回家种地去了，还是不是英雄？”他会回答：“那就不是英雄了。”可见他对“好”“坏”这一道德概念还不太理解，“好”与“坏”的概念是在实际生活中学习到的。我们要通过诗歌、儿歌、音乐、图画来培养儿童的道德观，使他们进一步理解“好”与“坏”，真正分清“好”与“坏”，并按这些道德准则去指导自己的行为。

小儿经常诉说腿痛是有病吗

造成小儿腿痛的原因是多方面的，应对孩子进行全面检查后，才能作出有病还是正常的结论。

如果孩子除腿痛外，还伴有发热、关节局部红肿，有触痛或其他关节红肿、疼痛等异常情况，那么，这种腿痛是不正常的，应到医院进行检查治疗。

如果小儿经常诉说腿痛，不经治疗就好了，不伴发热，全身各关节无红肿疼痛等不适感，这种腿痛的原因有以下几种：

（1）小儿处于生长发育最快时期，活泼好动，跑跳不停，两腿往往负担过重，导致骨端充血而产生不适感。故经常诉说腿痛。

（2）有些孩子小时候患过佝偻病，出现了两下肢骨骼的轻度畸形，如“O”形腿、“X”形腿或军刀腿，使膝关节韧带松弛，关节面受力不均衡，出现关节左右松动不稳，当活动过量时，孩子也会感到腿痛。

以上两种情况的腿痛，均与劳累有关。因此，腿痛常常发生在过量活动后的下午或晚上，在睡一夜觉或休息好后，腿痛情况就会自然好转。

（3）还有些孩子得上了呼吸道感染时，由于病原体的作用，也会引起一时性膝关节滑膜炎，因而出现关节酸痛的情况。上呼吸道感染治愈后，腿痛也自行缓解。

以上3种原因出现的腿痛，一般不需特殊治疗，只要注意休息，适当限制孩子的活动量；也可以在大夫的指导下，服用些钙剂，腿痛就会慢慢好转。

小儿肚子里怎么会有蛔虫

蛔虫是小儿时期最常见的肠寄生虫病。蛔虫的成虫分为雌雄两种，雌虫的繁殖能力非常强，1条雌虫1天大约能产卵20余万个。大量的蛔虫卵随粪便排出体外而污染了环境，如果不注意卫生将虫卵吃进体内就会被感染。蛔虫卵进入人体后，首先在小肠内孵化成为幼虫，幼虫钻进肠壁后进入血管，经过肝脏来到肺泡，随后经过气管到达咽部，又被吞咽到胃里，再回到小肠，经过周游全身几个器官曲折的旅程后，幼虫就变成了成虫。1条蛔虫的成虫在人体肠道内，一般要生活1~2年，这段时间，人就感染了蛔虫病。

随粪便排出的蛔虫卵，可以通过多种途径进入人体。如带有虫卵的粪便处理不当，虫卵可随之散布四处，甚至污染水源；孩子喜欢坐在地上玩耍，手与全身沾满虫卵，尤其指甲缝里更多，如果宝宝有吸吮手指头或饭前不洗手的坏习惯，虫卵就会乘机进入体内；苍蝇、蟑螂也会携带虫卵污染食物则进入人体内；用了未加无害化处理的粪便施肥，就会污染蔬菜、瓜果，当生吃未洗净的瓜果蔬菜时，也会感染上蛔虫病。

总之，小儿受蛔虫感染的机会是很多的，家长应特别重视，予以防止。

蛔虫对小儿的生长发育有什么害处

蛔虫虽然不大，但对宝宝的健康成长影响是极大的。小儿时期正处于生长发育

最快时期，每日需要摄入大量的营养物质。尽管宝宝吃得很好，如果体内寄生蛔虫较多，不但夺走所摄入的营养物质，还会妨碍消化系统的消化吸收功能，宝宝也会因此而发生营养不良性贫血，甚至出现生长发育迟缓而导致消瘦或身材矮小；有的病还有精神萎靡、睡眠不足、易惊、磨牙，甚至易发脾气及头痛等症状。

此外，蛔虫有游走钻孔的习性。如果肠道内蛔虫较多，当孩子发热或驱虫方法不妥，都可引起蛔虫在肠内骚动而酿成大祸。例如，蛔虫可钻进胆管引起胆道蛔虫症、胆管炎、胆囊炎；蛔虫钻入肝脏，可引起肝脓肿；蛔虫钻入阑尾，可引起蛔虫性阑尾炎、腹膜炎等。有的小儿肠管内寄生的蛔虫过多时，常在肠内扭结成团，部分或全部堵塞了肠管，导致蛔虫必肠便阻。这些情况都会给宝宝造成极大的痛苦，甚至危及生命。

特别要注意的是昏迷的病孩子，有时会被上窜的蛔虫堵塞了气管，从而有造成窒息的危险。

总之，蛔虫对孩子的危害是很大的，应大力开展防治工作。

怎样评价小儿的健康水平

评价一个小儿是否健康，一方面，要看他的体格发育情况，如身高、体重、头围、胸围等指标是否在正常范围内；另一方面，要看他的神经心理发育是否正常，即心身是否都健康。

身高是头、脊柱、下肢长和总和，可以反映长骨生长速度和营养状况。身高比较稳定，不受暂时因素的影响，只能长不可能缩短。5～6岁的小儿可以通过下面公式推算身高的正常值：

身高（厘米）＝年龄×5＋80

体重是身体各部分重量的总和，是反映近期营养状况的灵敏指标，并容易测量。下式为推算体重正常值的公式：

体重（公斤）＝年龄×2＋7（或8）

可将测得的身高、体重数值与上述计算值进行粗略的比较，便可对小儿身高、体重有大致了解。小儿应每年接受1次健康检查。

评价小儿健康与否还要看小儿智力发育情况；5～6岁的小儿应该自己穿、脱衣服；学会认识及书写简单的字；会数10以内的数；能正确识别4种颜色；会唱儿歌和跳舞。6岁的小儿在家长帮助下能洗澡；能说简单的句子；会作简单计算；并能熟练地使用蜡笔、铅笔、小剪刀、尺子和胶水。

5～6岁小儿在语言方面应掌握哪些词汇

随着儿童与成人交往的增多，他所掌握的词汇在不断丰富，而且发展很快。这

年龄段的小儿不但掌握了一些低级的词，也逐渐掌握了一些高级的词，即掌握了抽象性和概括性比较复杂的词，如：水果、玩具、动物、勇敢、消灭等。

此外，他们使用的词类范围扩大了，在常用的六大词类方面，都能在口语中应用了。名词，包括代名词，是他们使用最早、最多的词类。名词，如居住方面，有关环境的有街道、院子；有关房屋的有楼房、厨房；有关家具的有床、柜子等。衣食方面，有关饮食的有饺子、米饭；有关衣着的有毛衣、秋裤等。动植物方面，有关动物的有猴子、金鱼；有关植物的有柳树、菊花。交通工具方面有汽车、自行车。职业、工具方面有警察、医生、锤子、菜刀等。时间方面有“今天是星期日”，“现在是8点了”。社会现象方面，有打架、丢东西。性的概念，有女孩、男孩。几何图形，有三角形、长方形。抽象概念，如退休、奖金、秘密等。代名词有你、我、他、你的、我的等。

动词也是孩子掌握最多的词类，如拿走、跳起来；形容词，如漂亮、美丽。量词，如两个、第一、5 分、100 分等。感叹词，如哇、噢、呀等。这时孩子虽已掌握了很多词汇，但仍不熟练、用时有生硬和错误之处。

有些小儿为什么说谎

诚实是一种美德，说谎则是不诚实的前奏，是人人都厌恶的一种不良品质。

孩子的说谎分有意和无意两种。无意地说谎发生在儿童想象发展的时期，他们常常对未来事物产生一种不自觉的幻想，有时把幻想当现实，把某事物夸张到不真实的程度。这年龄的儿童记忆也不是很精确的，对抽象概念，如时间、方位等知觉不十分明确，往往产生混淆，而把将来当过去，也可能由于对事物的不理解，而无意地说了谎。如一个小朋友的爷爷因病昨天住了医院，他却告诉别人说：他爷爷昨天死了。这是一种想当然，以为住医院就得死，是一种无意的说谎。

有意说谎，有时往往是成人不正确的做法所造成的孩子的被动行为。如孩子无意中碰坏了一件精美的工艺品，孩子承认了事实，而父母又是责骂又是打，使他以后为逃脱责备或打骂而说谎。

也有一种说谎是模仿成人行为的结果。成人也有两类说谎。一种为应付某种生活情景而不得已的。如某人得了不治之症，却对高龄老母瞒着病情。这对一个学前儿童来讲，他是不理解的。这样一次次，成人自己说慌，却要求孩子别说谎，就可造成孩子行为上失去标准，心理上不平衡，时间长了，也会模仿说谎。再者，家长对孩子言而无信，也能造成孩子说谎。如家长常漫不经心地为孩子许下诺言，而事后又没兑现，使孩子感到父母在欺骗自己，于是他也欺骗父母或别人。

我们对孩子的说谎，要正确引导，孩子在承认事实后，要给以鼓励和表扬。这时，你的真情往往会使孩子终身难忘。当然，父母首先要以身作则，为孩子树立不说谎的榜样。

怎样安排4~5岁小儿的饮食

该年龄段的小儿基本上已能够和成人一样安排进餐，时间为一日三餐。但因为此时期小儿的胃肠道尚未发育完善，其胃容量还小，热能需要又相对较高，而主要提供热能的碳水化合物在体内贮量较少，所以在正餐之间定给予一些小食品（或称点心）是需要的。饮食的安排应当是三餐一点。需要注意的是，点心的安排不影响正餐的食欲且应有营养。此外，在热能的供给上，如不足，有的孩子会无形中以减少活动量来适应这种状况，继而影响孩子的生长发育和智能的全面发展；如热能摄入过量又会成为童年过胖的因素。

本年龄段儿童每日的热能需要量可达6070.8千焦（1450千卡），蛋白质需要量约为50克。此外，丰富的维生素和微量元素对儿童的发育十分重要。在一日的饮食中可以安排1瓶牛奶（250毫升），1个鸡蛋，70克肉类，200克粮食，200~250克蔬菜，1个水果，适量加些豆制品。在制作小儿的主食品中需要注意粗细粮搭配。因为粗细粮同时食用可互相补充各自必需氨基酸的不足，使几种必需氨基酸同时消化吸收入血液内，利于组成机体蛋白质。如果两种食物摄入时间相距过长，就不能使食物中的不同蛋白质起到互补作用。此外，粗粮中还具有比细粮更多的营养物质，如小米所含蛋白质、脂肪、铁都比稻米高，维生素 B_1、维生素 B_2 的含量高于大米和白面。在为小儿制作食品时，还要将食物切成小块或细丝，以便于小儿咀嚼。

小儿多吃烤羊肉串有什么危害?

近年来，市场上烤羊肉串的生意很好。在那制作羊肉串的炭火旁，在股股青烟中，常常可见有手拿一串串羊肉正津津有味的品尝者，而其中不乏大量儿童。尽管在我国，烤羊肉串作为一种美食有着悠久的历史，但随着科学研究的深入，人们发现在一串串的烤羊肉背后潜伏着对人体健康的不利因素：

（1）已经证实，N－亚硝基化合物对动物是强致癌剂，目前尚未发现一种动物能耐受亚硝胺而不致癌的。人类的某些癌症与此也有着密切的关系。用来烤羊肉串的羊肉一般在烤制前都要经过腌制，如果腌制时间过长，在食盐中的亚硝酸盐（粗盐中含量更高）就会与肉中蛋白质分解所产生的胺类发生作用，产生具有致癌性的亚硝胺。

（2）目前发现许多多环芳烃都具有致癌性，而苯并芘是一种有代表性的物质。经实验检测发现，用炭火烤制的肉中，苯并芘可达2.6~11.2微克/公斤（有人认为水中对机体无害的苯并芘为0.03微克/升）。这是由于在烤制过程中，除木炭燃烧产生的苯并芘还有其他的多环芳烃类物质直接污染了食品。还由于在烤制过程

中，来自于肉中的脂肪滴于火上，也能受热而产生苯并芘，并吸附在肉的表面，这些都增加了对人体的危害。

（3）羊肉本身的质量问题也是不可忽视的。未经检疫的羊肉流入市场，如果带有寄生虫，那么，短时的烧烤是不能杀死肉中的寄生虫的，这将使人产生寄生虫病。

由于小儿的生理特点，决定了小儿对疾病的抵抗力、对各种有毒物质的解毒能力都较成人低，更易发病。因此，偶尔带孩子去吃一串羊肉串也未尝不可，但过多地频繁地进食，发病的机会必将增加。

小儿喝茶好不好

茶是一种营养价值较高的饮料，它含有糖、蛋白质、维生素 C 及铜、铁、锰、锌、锶、钙、镁等微量元素。但是它也含有一定的药物成分如咖啡因、鞣酸、儿茶素等。

如果孩子适量喝些茶，不能说会产生什么严重的危害，但如果经常给孩子喝浓茶，则会给小儿健康带来不良的影响，由于鞣酸易与食物中的铁、钙等结合而形成不溶性的复合物，从而影响了小儿对铁、钙的吸收。铁质吸收不好，可造成小儿的缺铁性贫血。钙的吸收不良，会影响小儿的骨发育。儿茶素具有收缩平滑肌的作用，可引起胃黏膜收缩，胃液变淡，进而影响消化功能。咖啡因实际上是一种兴奋剂，5～6 岁的孩子正是好动不思安宁的时候，如果此时再通过喝茶摄入一些带有兴奋性的物质，那么，此时期的“不安分”就更不易有效地控制，这对上学后孩子适应学校生活会带来很大的困难，同时也将对“多动”产生很大的影响。

因此，小儿可以适量地喝茶，但不能经常喝浓茶。有人讲喝茶可以防龋齿，其实不然。有实验数据显示，经过我国对出产的茶叶经氟化物的测定，一般浓度的茶水根本达不到防龋的目的，若让茶水的浓度达到防龋的目的，那种厚味的茶水也根本不是孩子所能接受的，因为它太涩了。

吃花生米与小儿的健康有什么关系

花生米是一种油料作物。每 100 克花生米中含蛋白质 26.2 克、脂肪 39.2 克、钙 67 毫克、磷 378 毫克、铁 1.9 毫克、维生素 A0.04 毫克、维生素 $B_1$1.07 毫克、维生素 $B_2$0.11 毫克、尼克酸 9.5 毫克。与同量的瘦牛肉相比较，每 100 克瘦牛肉中含蛋白质 20.3 克、脂肪 6.2 毫克、钙 6 毫克、磷 233 毫克、铁 3.2 毫克。由此可见，花生米的营养价值是相当高的，在许多农村地区，因为它物美价廉，就用它替代乳制品。在花生米丰富的营养成分中，值得一提的是它所含的尼克酸。尼克酸是体内酶系统的重要组成部分，如果体内缺乏尼克酸，就会引起癞皮病，即出现皮

炎、腹泻和痴呆。花生米为天然食品中尼克酸含量最丰富者。花生米以它所具有的很高营养价值，可以在优质食品的行列中占有一席之地，尤其是在肉、蛋等优质蛋白质来源不充足的时候，多给孩子吃一些花生米，对他的健康也是很有益的。但在给小儿提供花生米或花生米制品时，切忌使用霉变的食品，因为在霉变的花生米中黄曲霉及其毒素的检出率很高。研究表明，黄霉毒素对动物具有强烈的毒性和制癌性，并可引起人的急性中毒。

哪些食品对保护小儿视力有好处

保护孩子视力主要取决于良好的用眼卫生，即读书写字姿势要端正，不在光线暗弱或直射阳光下看书，不躺在床上和走路时看书，不在动荡的车厢内看书。连续看书 1 小时后要使眼睛得到休息。

然而维生素 A 与正常视觉的关系却是其他物质或保护方式所无法替代的。因为眼的光感受器是视网膜中的杆状细胞和锥形细胞，在这两种细胞中都存在着对光敏感的色素，而这些色素的形成和表现出的生理功能都有赖于适量维生素 A 的存在。如果体内维生素 A 长期缺乏或不足，就会出现暗适应能力下降以及夜盲症，所以进食富含维生素 A 的食品对保护小儿的视力大有好处。维生素 A 最好的来源是各种动物的肝脏、鱼肝油、全奶、奶油、禽蛋等。植物中虽然不存在维生素 A，但一些有色蔬菜中所含的胡萝卜素经转化后，也可成为维生素 A。如菠菜、苜蓿、红心红薯、胡罗卜、辣椒及水果中的杏子、柿子等都含有丰富的胡萝卜素。

儿童穿鞋有哪些卫生要求

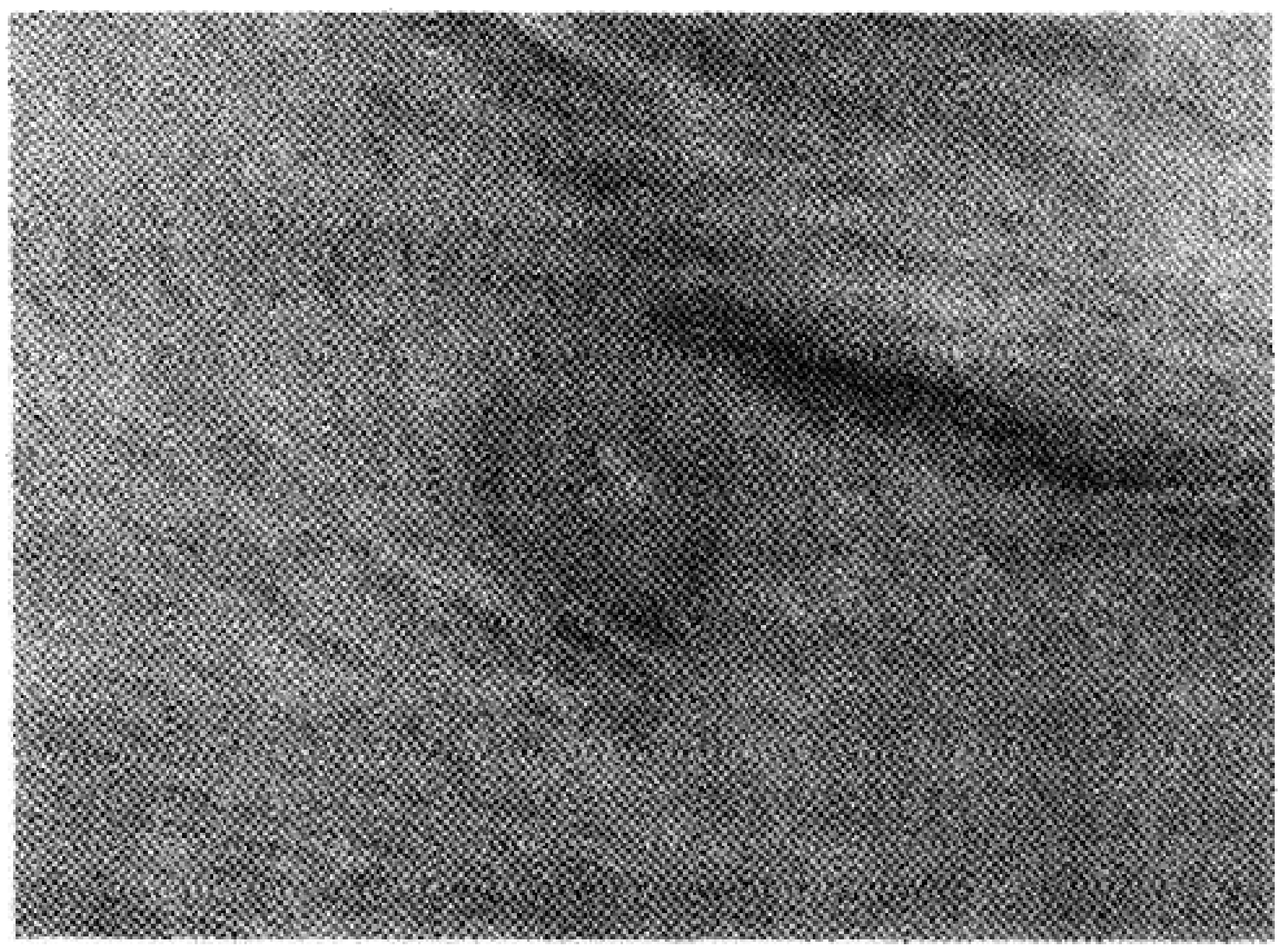
随着人们生活水平的提高，父母们不仅精心注意孩子营养的补充，还越来越注意孩子的衣着打扮。给孩子买鞋时，大多喜欢选购各色皮鞋，觉得穿皮鞋挺好好、美观，孩子也觉得穿皮鞋很神气。但他们没考虑皮鞋往往是硬底，缺乏弹性，在孩子跑跳运动时容易扭伤脚骨；而且皮鞋透气性差，冬季不保暖，孩子易生冻疮。因此，对于好动的少年儿童以选购轻便、富有弹性的软底布鞋、棉鞋或棉靴为好。

有的小孩，特别是女孩，喜欢摹仿成人穿高跟鞋。作父母的切不可任意满足孩子这一要求。正在生长发育期的少年儿童，穿高跟鞋是不利于身体健康的，会使原本走路不稳的程度加重；还会增加内脏器官对髋骨的压力，使尚未发育牢固的骨盆发生移位或错位结合。这些改变近期不易发觉，但到成人后会由于骨盆异常导致难产。切不可轻视过早穿高跟鞋的后患。

给孩子买鞋，除注意鞋的质地和样式外，还要注意大小适宜，过大、过小都不利于孩子脚骨的发育。

5～6 岁小儿得了脓疱疮怎么办

脓疱疮在医学上称作黄水疮，是小儿时期常见的急性传染性皮肤病。因为小儿皮肤发育不够完善，比较娇嫩，防御能力差，易被粗糙的被服或指甲磨破劲部、腋下、大腿根等部位；因通风不好，被汗液侵泡，也可损伤皮肤，使一些原来在正常都有这种行为。随着年龄的增长，这种行为慢慢就消失了。但 6～11 岁儿童中仍有 2% 左右有这种不良习惯。如果上学后仍改不了这个毛病，会引起同学的嘲笑，影响孩子的自尊心和



自信心，影响他的学习和活动，使他精神上产生一定的压力。在生理上，他们经常咬指甲，常使指甲周围皮肤被咬破，被感染，甚至使指甲脱落，这样将会影响手指的精细动作，影响学习和工作。纠正的方法：

（1）消除环境中的紧张因素。如父母关系紧张，经常吵架，或对孩子要求太严，经常打骂，这些不良环境因素都会加剧孩子吮手指和咬指甲的毛病。温馨和谐的家庭，才能使孩子情绪稳定，有利于克服吮手指和咬指甲的毛病。

（2）在儿童吮手指和咬指甲时分散、转移他的注意力。总让小儿有事可干，如画画、搭积木，或帮父母干点事。

（3）家长不要暗示或强化这种行为。如在孩子出现吮手指咬指甲的行为时，家长就叫嚷：“看！他又在咬了！又在咬了！”这样做，不但不能使他克服这种毛病，有时反而变本加厉。当他听到叫嚷时会感到紧张，越紧张，越是不由自主地咬起来。因此，遇到这样的儿童时，首先成人不要神经质地老盯着他。

（4）“厌恶疗法”。在不得已时，可在手指上抹点黄连素，使他吸吮起来难受。

（5）也可用行为疗法。如他在看电视时出现吮手指或咬指甲时就把电视关了，以表示惩罚。

小儿牙齿长得不齐何时矫治为好

牙齿排列不齐，咬合不好，医学上称为错殆畸形，主要在儿童生长发育期形成。常见的错殆畸形有：牙齿长得不齐，里出外进；双排牙；反咬合，俗称“地包天”，即下前牙咬在上前牙之外等。牙齿长得不齐不仅影响美观，而且影响咀嚼

功能。此外，由于牙齿排列拥挤重叠，不易自洁及刷洗干净，容易发生龋齿或牙周炎，因此，应重视错殆畸形的矫治。

不良习惯是造成后天牙列不齐的重要原因。诸如吃饭时不是用两侧牙齿共同协调咀嚼食物，而是多用一侧，久而久之造成一侧咀嚼肌发育不良，孩子天真的脸上出现一边胖一边瘦，两边不对称。有些儿童习惯于张口呼吸，可造成前门齿外突，形成开唇露齿畸形。少数儿童平时没事喜欢咬舌、吐舌、啃指甲、咬铅笔，久而久之，也会造成错殆畸形，也就是后牙咬上时前牙咬不上。家长如发现小儿有上述可能导致错殆畸形的不良习惯，应及时加以纠正。

牙齿本身的一些异常是造成错殆畸形的另一方面原因。有些小儿先天性上下颌骨发育不良，常使牙齿萌出后，由于位置不够，排列拥挤重叠，前后交错。还有的小儿比正常的小儿多长 1 颗或 2 颗牙齿，由于牙齿增多，正常的牙齿位置被占据，造成牙齿排列不齐。如果乳牙过早缺失，邻牙移位，使新牙错位萌出，也可造成牙齿错殆。因此，当小儿在牙齿萌出和换牙时出现某些异常，应及时到医院请医生进行必要的处理，以免影响全部牙齿的排列。

如果已经出现牙齿排列不齐，咬合不好，应在 12 ~ 13 岁当恒牙换齐时开始治疗最好；如是乳牙反殆，则应在 4 岁左右开始矫治。

哪些原因会引起小儿口臭　应怎样处理

引起口臭的原因很多，在儿童期主要是口腔卫生不好和一些口腔疾病所引起。

虽然目前全社会都在提倡爱牙、护牙，但仍有些家长觉得小儿的乳牙反正是要换的，不必特别在意。特别是对还不会刷牙的婴幼儿，经常在吃过甜食后就让他睡觉了，结果食物的残渣留在牙缝里，腐败发酵，就会发生臭味，并可成为龋齿和牙龈炎的诱因。

可引起口臭的口腔疾病主要有牙龈炎、牙周炎；口腔溃疡伴化脓时也会引起口臭。其中有一种坏死性牙龈炎，与维生素 C 缺乏及口腔卫生不良有关，常在冬末春初季节，蔬菜缺少时发病，可引起牙龈坏死，并伴有恶性口臭。

当小儿患有消化不良或蛋白质和油腻食物进食过多时也可出现口臭现象。还有一些全身性疾病，如肝炎、肺脓肿等时，也会引起口臭。因此，在小儿出现口臭时，家长要根据小儿的具体情况，首先找到口臭的病因，再有针对性地进行治疗，口臭就会消失。

小儿经常牙龈出血是怎么回事

小儿牙龈出血主要由于局部炎症、机械损伤及维生素 C 缺乏等引起。

牙龈炎是儿童期的常见病，大多因为口腔卫生差等不洁因素刺激所致，除表现

牙龈出血外，还有牙龈发红、肿胀、流脓和口臭等。

小儿一般应在2岁后开始学习饭后漱口；3岁开始学习刷牙。此时，家长应教会孩子正确的刷牙方法——竖刷牙，就是顺牙缝上下刷，上牙向下刷，下牙向上刷，而且牙的内外两面都刷到。家长还要为小儿选择专供婴幼儿使用的牙刷，一般应为2排6束磨毛的儿童牙刷。如果刷牙方法不正确或牙刷过宽、过长，都会损伤牙龈，造成牙龈出血。

此外，维生素C缺乏也会引起触碰牙龈时出血，甚至自动出血。此时应到医院就诊，明确诊断，并与一些血液系统疾病进行鉴别，在医生指导下进行相应治疗。

为什么有的小儿“耳屎”特别多？怎么办

在正常人外耳道的皮下组织内有一种特殊的腺体，叫耵聍腺。它是汗腺的变异，所分泌的耵聍，俗称“耳屎”。正常外耳道内均有一薄层干性耵聍片附着，呈浅黄色，随着人们咀嚼食物或说话时下颌关节的活动，有些小碎片可以脱落排出。耵聍在外耳道内起着保护外耳道皮肤和粘附外来的一些尘土、飞虫等异物的作用。

有的小儿耵聍腺分泌旺盛或外耳道皮肤有慢性炎症时，耵聍就会增多，与外界尘土相互聚集，结成较大的团块，可形成耵聍栓塞，堵在外耳道中。此时，一旦耳朵再灌进水，耵聍块就会被泡软变大，引起外耳道甚至鼓膜的炎症。小儿会感到耳朵明显的疼痛，并伴有耳聋，严重者还可有发热等全身感染的表现。

发现上述情况时，家长切不可自行用发卡、耳勺等不洁物挖取。因为硬的耳屎很难取出，再加上家长不熟悉外耳道的构造，很容易伤及外耳道皮肤或鼓膜。此时可先向耳内滴几滴香油或一般的滴耳油，然后到医院五官科请医生帮忙取出。

“耳屎”特别多的小儿常伴有外耳道炎症，应积极进行治疗。平时注意保持外耳道的干燥。如经常有较多的耵聍，可酌情定期到医院取出，以免发生耵聍栓塞，引起局部的感染。

孩子软硬不吃，怎么办

经常有家长反映：我们的孩子软硬不吃，和颜悦色不行，严厉训斥更不行，简直拿他没办法。

其实，这种孩子大多是家长过于迁就造成的。要想改变这种状况并不难：硬下心来，硬到底，只要一次，便会把这种孩子治得服服贴贴。

比如说，孩子老是边吃饭边看电视，习惯不好，怎么说都不听。家长就应当态度坚决地告诉孩子，这样不行，提出要求的同时把电视关掉。嗓门不必多高，更用不着发火，但语气一定要坚决，要盯着孩子的眼睛说。此外，父母双方意见要一致，让孩子无空子可钻。经历几次这样的事，孩子终会就范。

当然，如果孩子已经长大成人，一些不良习惯已是根深蒂固，那可真是软硬不吃。作为家长，也只好听之任之，一时半会是解决不了的。强行解决，只会使矛盾激化。

孩子向家长诉说老师不好，怎么办

首先，孩子抱怨他的老师时，家长应该认真地听孩子讲，耐心地了解孩子对老师不满的真正原因，让孩子说出自己的想法。切忌在未搞清事实之前就简单粗暴地批评孩子："老师还能有错吗？肯定是你不对！"也不要在孩子面前轻易流露出对老师的不满。这两种态度都是不对的。在情况未搞清楚前，多听是最明智的举措。而且，家长注意倾听，让孩子说个够，孩子心中的怨气，往往就去掉了不少。

其次，家长要仔细分析孩子的诉说。如果老师确实是正确的，家长就应该帮助孩子认识为什么老师是正确的，向孩子讲清道理；如果老师真的像孩子所说的那样有些偏心或有其他缺点，家长也不要轻易地支持孩子，而要告诉孩子，任何人都会有缺点的，老师也不例外，偶尔办错事，说错话是正常的，有的老师爱偏向一些孩子，也在所难免。让孩子学会接受这种事实，而不要试图去改变事实。

第三，家长在平时应有意地经常向孩子提起老师的优点，使孩子对老师产生亲切感。家长所说的话能影响孩子评价老师的好坏，如果家长一直表现出对老师的尊敬，孩子也会改变过去对老师不满的态度，转而以一种信赖的态度来对待老师。家长最好不要和孩子一起责怪老师，那会带来很坏的后果，这种做法等于鼓励孩子不服从管教，使老师失去对孩子的约束力，最终的受害者还是孩子自己。

第四，如果老师和孩子之间确实存在较大的矛盾，比如老师多次对孩子施以过分严重的处罚，伤害了孩子的自尊心。在这种情况下，家长可以主动与老师进行交流，了解老师对孩子的看法，并可以向老师反映孩子的一些看法，探求孩子令老师不悦的原因，增加老师对孩子的了解，及时消除老师对孩子产生的误解，改善孩子和老师之间的关系。实在不行，或是讲理讲不通，那也只好好说好散，设法调班或转学。

孩子回家说接到异性求爱信，怎么办

当第一次接到异性递过来的情书时，孩子，尤其是女孩都会感到脸红心跳，不知所措，这是正常的心理现象。一名女生在收到求爱纸条后感到惶惑、不安、喜悦、惧怕，以至神思恍惚、神情迷惘。她在作文中写道："一个星期过去了，我每天都头昏脑胀，像丢了魂似的……我简直不能自拔。"

这时最要紧的就是要使自己处于理智状态，然后给对方一个态度明确的答复，可通过以下方式进行：

其一，最好在时间、条件允许的情况下，找他（或她）单独谈谈，委婉地回绝对方；

其二，如果不好意思当面交谈，可托一个知心朋友，或利用书信进行回绝也是一个好办法。

家长应告诫自己的孩子在接到异性的求爱信后，不能含糊其辞，更不能因为害羞或出于好奇心理而抱着试一试的态度，打开感情的闸门。这个缺口一打开，将可能给你带来无穷的麻烦和痛苦。

对于不太熟或不认识的人写的情书也可以采取不予理睬的冷处理办法，让对方自己自动退去。当然，如果遇到少数坏人应及时向学校和有关部门汇报，以求得他们的帮助。

孩子让人讨厌，怎么办

俗话说："七岁八岁讨人嫌。"孩子到了七八岁时，独立性越来越强，进入心理学上所谓"反抗期"，什么事都不痛快，逆反心理很强。家长也是一天到晚"讨厌""烦你"不离嘴。孩子让人讨厌，家长一般都归罪于孩子，归罪于所谓"反抗期"其实，也不妨从家长这方面找找原因，看有没有以下现象：

其一，对孩子说话恶声恶气，多用命令式："吃饭！""做作业去！""不许看电视！"等等。这些话本身不错，但语气恐怕是不那么和善的，孩子当然不爱听，容易使孩子和自己作对。

其二，不顾孩子的好奇心和求知欲。幼儿对周围的事物有浓厚的兴趣和强烈的好奇心，由于孩子在这一时期自我控制能力非常差，常常管不住自己，对感兴趣的东西一定要摸一摸、看一看。结果是你刚收拾好的东西被翻乱，刚放下的书本被合上，当然令人气恼。但家长应懂得孩子东翻西看，不是成心，而是好奇，大可不必为此动气。

其三，不尊重孩子的人格，经常讽刺、挖苦孩子。在孩子做了错事后，责骂不休，还不忘翻翻以前的旧帐，加重孩子对父母的逆反心理，即使他知道自己做错了，也只有反抗到底。结果是父母和孩子的关系愈来愈僵，渐渐地孩子对家长的指令几乎形成了习惯性的反抗。

要想让孩子不那么讨厌，家长似乎也可先改改自己身上让孩子讨厌的地方。家长不妨做以下努力：

其一，在孩子不肯做某件事时，先最好不要强迫他。待他激动的情绪平息下来后，再耐心地向他讲清楚道理。很多孩子吃软不吃硬，家长态度温和、慈祥，他即使要反抗，也反抗不起来。

其二，常以鼓励、尊重的语气对孩子说话，而不是总下达"不许""不能"的命令、指示。对孩子说话要简洁明了，过分冗长的说教，孩子是听不进去的，也容易引起他唱反调。跟孩子说话尽量用选择性问句，减少孩子说"不"的机会。

其三，为满足孩子的好奇心，不要生硬地宣布这个不许玩，那个不许动，最好告诉孩子不许动的理由。可以告诉孩子，这个不能动，是因为很贵，坏了买不起；那个不许动，是因为有危险，等等。

其四，多和孩子交流。多讨厌的孩子，也是自己的孩子，在家长与孩子这一对矛盾中，占主导地位的当然是家长，理应主动一些。

孩子的“小干部”被免去了，怎么办

孩子都是有自尊心的，当上了班上的小干部，都是很自豪、很高兴的。然而，当孩子因转学、换班、生病等原故，“小干部”被免去了，孩子往往感到自尊心受到极大挫伤，有的哭闹不休，有的垂头丧气。那么，这时家长应该怎么办呢?

首先，家长应分担孩子的忧伤。有的家长见到孩子为此伤心，往往不以为然地说：“这有多大个事，不当就不当吧。”孩子听了，会更加伤心。家长应体会到“小干部”在孩子心目中、在孩子们的世界中的位置和重要性。要多听孩子的述说，多安慰孩子。

其次，鼓励孩子发奋图强。家长可以告诉孩子，你的“小干部”被免去，归根到底，是因为别人比你强，至少是某一方面比你强。所以，光伤心是不行的，从此一蹶不振更是没出息。只有努力，努力，再努力。

如果家长能做到以上两点，那么坏事往往就能变成好事。

孩子爱占小便宜，怎么办

有的孩子爱占小便宜，或是捡了东西不交公，却留着自己用；或是借了东西不还；或是随便拿别人的东西自己使用等等。这些事情虽说算不上什么大事，但却让人十分看不起，十分厌恶。故而家长也往往又气又急，不知该怎么做，才能让孩子改掉这个缺点。

其实，如果孩子有爱占小便宜的毛病，家长首先应该检查一下自己有没有过对孩子产生不良影响的行为。因为没有哪个孩子是天生的就爱占小便宜，肯定是后天受到环境的影响。比如，妈妈在带孩子去商店的路上，孩子捡到一块钱，当孩子把它交给妈妈时，妈妈如果不让孩子把这一块钱交给警察，而是夸孩子眼睛真好使，然后把钱装进自己的口袋，这就等于向孩子灌输了捡来的东西可以不交还失主的思想，使孩子认为这种占有是合理合法的。同样，如果孩子借了别人的东西不还，爸爸却夸他“真机灵，肯定吃不了亏”，这同样也会使孩子产生不良的想法。不要小看这一言一行，也许正是从这一言一行，孩子学会了贪小便宜、占小便宜。

家长正确的做法是：向孩子讲清道理，让孩子明白把别人的或者公家的东西留下来自己用是不对的。比如，孩子去买东西时，在路上捡到一个钱包，这时家长就

应该把丢东西的人的心情讲给孩子听，让孩子设身处地体会这种心情，并让孩子当时就把钱包交公。

总之，只要家长本人行得正，坐得直，孩子爱占小便宜的毛病，并不难改。

孩子不会交朋友，怎么办

孩子过于安静，不善交际，没有朋友，这不论是从眼前孩子的成长看，还是从日后参加工作看，都应说是一个缺点。那么，如果您的孩子正好是这样一位不会交朋友的孩子，应怎么办呢?

首先，应帮助孩子交朋友。由家长出面，请邻居的孩子、同班的同学等小朋友到家中来玩，在自家孩子熟悉的环境中，孩子交友的主动性会强得多。

其次，设法让孩子和性格开朗、外向的小伙伴一起玩，如此潜移默化，孩子自会学会交友的本领。

第三，教育孩子多看别人的优点，不要怕受挫折。不会交朋友的孩子，有的不是不想交朋友，而是自视过高，看不起别人，或是缺乏主动性，怕受挫折，只想别人来“交”他，不想主动去交友。家长应和孩子正面讲道理，引导他全面看人，主动交友。

当然，如果孩子觉得一个人过得挺好，身心均很健康，一时半会没有朋友，也就不是多么大一个问题，不必过于忧虑。

孩子有抵触情绪，怎么办

孩子在成长过程中，有所谓“反抗期”，在这一时期，孩子对家长的抵触情绪往往特别大。对此家长应妥善处理：

第一，利用法。这一方法是利用孩子的抵触情绪，来达到家长的目的。比如说，有的孩子和父母拧着劲，不吃饭，家长没有必要和他针锋相对，可以给他别的食品吃，告诉他：“这不是饭。”孩子一听，自然会吃。

第二，漠视法。孩子的抵触情绪，往往延续的时间并不长，家长不必放在心上。漠视孩子的某种抵触情绪，采取冷处理方法，过一会儿再说，也许过一段时间，孩子的抵触情绪已自行缓解或是消失了。

第三，转移法。当孩子对某事有强烈抵触情绪，并毫无道理地对着干时，家长可用孩子感兴趣的事情，转移孩子的注意力。比如孩子洗完澡死活不让大人穿衣服时，家长可以和他聊起他喜欢看的书，并趁孩子分神之机，给他穿上衣服即可。

第四，选择法。当孩子坚持不吃素菜时，你可以提供给孩子几种选择：吃了菜下午放学可以去踢球，不吃菜下午放学不可以去踢球。这也是缓解孩子抵触情绪的一种好办法。孩子闻言大多会加以考虑，在他考虑的时候，抵触情绪已相对缓解。

总之，孩子有抵触情绪，是正常的。家长不要老去“硬压”“强制”执行，而应更稳妥地加以处理，这对孩子的身心健康发展，是有利的。

女孩子为容貌自卑，怎么办

出于天性，女孩子对自己的容貌更为关心。她们从小便从周围人的言语行为中，知道了怎样去评价自己的容貌。比如有些父母会当着孩子说：“这孩子这么丑，长大嫁不出去怎么办?”有些成人评头论足：“这孩子长得够难看的。”甚至有些孩子，也会说“你是个眯眯眼”一类的话。因此，一些容貌不出众的女孩子，很自然会产生自卑感。在这种情况下，作为家长，正确的态度和做法应该是：

第一，不要当着孩子评价他人的外表，更不要当着孩子评价孩子本人的容貌。

第二，不必讳言孩子相貌是一般的，但可以告诉她：“你的皮肤不错。”“你长的样子，爸爸最喜欢。”让孩子重新建立起对自己相貌的信心。

第三，正面教育孩子，相貌只是一个人许许多多因素中的一部分，告诉她许多成功的人并不是漂亮的人。

第四，适当地也可打扮一下孩子，并不失时机地夸奖孩子：“今天头发这么打扮真漂亮。”“穿这件衣服真精神。”等等。

孩子不懂得关心别人，怎么办

其一，注重日常小事的熏陶。两三岁的孩子已经可以做一些简单的事情了，这时候要有意识地让孩子做一些关心父母的事情。比如，妈妈洗衣服累了，帮妈妈捶捶背；爸爸下班回家，给爸爸拿毛巾擦擦汗，等等。尽管这些事微不足道，但孩子做与不做却大不一样。有些家长不从小事上让孩子做起，却一下子让孩子又懂事又关心别人，当然会失望。不要认为这些琐细的事情没用，事情往往是从量变到质变的。小事做多了，关心别人、体恤父母的种子，便会在孩子幼小的心灵中发芽。

其二，有好的东西不要让孩子独占。有些家长买些美食回家，总对孩子说：“这是专为你买的。”日久天长，孩子会习惯性地把好东西都据为己有，孩子就有独霸心理，不懂得与人分享。

其三，教育孩子顾虑别人的安宁。家长在午休，孩子玩游戏机玩得兴致正浓，又喊又叫，就要提醒孩子：“让爸爸好好休息一会儿，你要把声音扭小一些。”在说话时不必大声高嚷而应低声细语，孩子便知道该怎样做了。教给孩子不能只顾自己不顾他人的道理。

其四，为家长过生日。现在，家长给孩子做生日的很多，甚至很隆重，但孩子为家长过生日的较少。应该让孩子记住父母的生日，并小小地庆贺一番。不在于仪式多么隆重，而在于对父母的一颗爱心。重要的是通过为父母过生日，让孩子忙碌

一番，体会父母的辛劳。

其五，帮助孩子多交朋友。不懂得关心别人的孩子，往往也是性格孤僻、朋友很少的孩子。家长应帮助孩子多与人接触，在与别人的接触中，孩子会体会到：光让别人关心自己，而不去关心别人，是交不了朋友的。

其六，为孩子做个好榜样。要孩子体恤自己，光靠说教不行，更要以父母自身体贴爷爷、奶奶、外公、外婆的实际行动，为孩子树立榜样。如果家长每次买些好吃的回家，总要选出最好的让孩子给奶奶送去，那么，不需要对孩子说教什么，这种行为本身就是对孩子最好的教育。相反，如果父母对老人很不关心，却又期望得到孩子的体贴照顾，恐怕是难上难。

孩子缺乏上进心，怎么办

第一，多正面引导。多正面去表扬孩子，注意肯定孩子每一个微小的进步。表扬的威力，比你想象的要大。多从正面去肯定孩子，比老从负面去指责孩子，效果要好得多。另外，不妨和孩子一起制定他可以达到的目标：比如他上次考第十，这次争取考第七，下次再争取进前五名，一步一步地，孩子的信心有了，上进心也就有了。

第二，多侧面迁移。有的家长，眼睛只盯着成绩，看不到孩子在别的方面的长处。其实尺有所短，寸有所长，每个孩子都有每个孩子的长处，应注意观察，并充分肯定。比如有的孩子学习不行但社交才能不错，有的孩子运动不行但动手能力不错，应加以肯定，并鼓励孩子继续努力。千百个孩子，就有千百种发展前景，不必强求一致。

总之，要么“正面强攻”，要么“侧面迂回”，费尽心血，一定会把孩子的上进心给鼓动起来。

除了这两条大的原则，下面再谈几条“实施细则”：

首先，树立信心是培养进取精神的重要条件，而孩子的信心，在很大程度上来自父母。如果家长就是积极上进的人，那么孩子自自然然会受到影响。记得有人讲过，父亲在前边带头爬山，儿子自会跟上来的。的确在不少情况下，儿女能爬多高，能否坚持爬下去，都要看家长的榜样。

其次，家长不仅要积极进取，还要善于教育。古人说“名父之子多败德”，为什么这些“名父”（很有进取精神）的，却出些败家子呢？就是因为他们不善于教育，或是忙于事业，忽视了对子女的教育。

再次，家庭生活不可过于优裕，老话讲“寒门出高士”，孩子从小知道一切都要靠自己去奋斗，进取心当然会强。如果物质生活太好了，什么都经历过，都见过了，对人生很容易产生厌倦感，缺乏上进心。

孩子脾气太大，怎么办

其一，既不能迁就，也不能强迫。迁就顺从孩子的一切要求，甚至是不合理的要求，会助长孩子的自我中心意识，长大后会变得自私、任性。反之，以打骂等粗暴方式强迫孩子服从，又容易使孩子形成消极、被动的个性，同时也不利于孩子的身体健康。

其二，利用孩子的情绪不稳定、情感易变的特点，用他爱玩的玩具、喜欢做的游戏、爱听的故事吸引孩子的注意，让他暂时忘掉不快，恢复愉快的情绪。比如说，孩子发脾气时，家长可以不去理他，而是说："动画片快开始了。"孩子听了，自然会忙着去看电视，忘记了刚才的事情。

其三，弄清楚孩子发脾气的原因，并根据不同的原因采取不同的对待方式。比如，孩子想让刚下班的爸爸给他讲故事，可是爸爸又要忙着做带回家的工作，没有时间给孩子讲故事，于是孩子哭闹起来。这个时候，应该由家里其他大人代替孩子的父亲，陪他玩一会儿，讲个故事给他听。爸爸也应该尽快结束工作，满足孩子想和爸爸在一起的愿望，因为这个愿愿望是完全正当合理的。但是如果孩子是为了年迈的爷爷不让他骑的背上玩"骑大马"的游戏而发脾气，家长就要跟孩子讲清道理，告诉他爷爷年纪大了，身体不好，他如果想和爷爷一起玩，就要换一种游戏，不能为了自己玩得高兴而让别人受苦。这样，满足合理要求、拒绝不合理要求的做法，才会把小宝宝培养成一个懂得克制自己、关心体谅别人的好孩子。

不过，四岁以后的孩子应该开始学会适当克制自己，用其他方式表达自己的失望和伤心。如果孩子过了四岁仍然动不动就发脾气，大声哭闹、躺倒耍赖、摔东西，那么家长就应该采取一些措施了：

其一，不要向孩子"投降"。如果孩子一发脾气，家长就让步了，孩子就知道只要他发脾气就能实现自己的愿望，尝到甜头以后，孩子会越来越经常地利用这一"法宝"。所以，当孩子乱发脾气时，家长要保持冷静，对孩子的不合理要求绝不迁就，让孩子明白，无论他怎么发脾气，都不能控制别人，达到自己的愿望。

其二，不妨采取"冷处理"的方法，大家都不去理会，让他一个人发作，过不了多久他就会觉得没趣而逐渐安静下来。这时候大家都围着他转，孩子会越闹越凶；如果大家不去理他，孩子就知道，如果发脾气，大家就都不愿理他了。

其三，家长要注意自己的修养，以身作则。孩子大发脾气时，人们也许会发现孩子此时的动作，语言和周围某个人发脾气时很相像。显然孩子脾气暴躁在很大程度上是受到周围环境的影响，特别是孩子的父母，如果不注意自己的行为和修养，动辄破口大骂、摔摔打打，又怎么怪孩子脾气大呢？

孩子性格孤僻，怎么办

性格孤僻与性格内向，还是有所区别的。性格内向的孩子，在与小伙伴熟悉了后，还是挺能玩能笑的。而性格孤僻的孩子，则老是一个人，谁也不理，而且他自己也习惯一个人待着，不以为苦。因此，从社会交往的角度看，性格孤僻的孩子，要比性格内向的孩子困难更大。

性格内向，还只是不善于与他人交往。而性格孤僻，则往往是不屑与他人交往，视他人为地狱，孤芳自赏。因此，家长首先应帮助孩子树立正确的人生观，把自己的位置摆正。既不要把自己贬得一钱不值，也不要天马行空，目中无人。据说1957 年前苏联第一颗人造卫星上天后，美国举国震惊，感到苏联的教育制度一定有值得学习的地方，便派了一个由 60 名教育专家组成的代表团前去考察。回国后一位专家总结说："不管人们如何看待苏联教育，有一点是清楚的，即他们在用共产主义思想对孩子进行早期教育、培养价值观和行为方法上下了很大功夫。"换句话说，美国专家认为在强调集体主义的苏联教育制度下，孩子不太容易形成孤僻的性格，而在美国教育制度下，孩子容易自高自大，以自我为中心。可见，即便是美国专家，也不否认世界观对孩子个性的影响。

性格孤僻的孩子，大多都经历了情绪低落——经常忧虑——性格孤僻这三部曲，而且大多与父母缺乏交流。因此，父母不管多忙，都应予孩子一定的时间和关注。试想，如果一发现孩子情绪低落便和孩子交谈，加以疏导、调整，那么孩子走向孤僻的可能性肯定会大大降低。

父母离异孩子心理变异，怎么办

一、应该由父母双方分别和已懂事的孩子交谈（不懂事的孩子不妨先骗他"爸爸出差了""妈妈出国了"），告诉他父母为什么要离开，这不是由于孩子的过错造成的，也不可能因为孩子的愿望而改变。如今的孩子，接受的信息多，对这些过去的孩子很难理解甚至不能理解的问题，现在他们理解的程度，往往令成人感到吃惊。最为重要的是，父母双方均应明确向孩子保证，他们都爱孩子，分手后也依然是孩子的父母。这一点，对于处于惊恐不安中的孩子来说，非常重要。

二、有条件的话最好让孩子换换环境，比如可以带孩子出外旅游，去亲友家小住等等，让孩子暂且忘掉那个破碎的家庭。

三、应当允许孩子交一些同是父母离异的孩子做朋友。老话讲同病相怜。这些孩子凑到一起，相互说说话，心理的压力自会减轻一些。如果孩子能和已经承认事实、比较平静的孩子做朋友，那还真是一件好事。

四、设法引导孩子的兴趣，如果孩子迷上了体育、画画、下棋等活动，从中自

可发泄掉一部分心理压力。

很关键的一点是，家长本人要尽快走出离异的阴影。不能设想一个一天到晚老是焦虑、自责、愤怒的家长，会有一位平心静气对待父母离异这一事情的孩子。

据美国学者的研究，80% ~90% 的孩子从父母离婚的震惊中恢复过来，大约需要一年。而且，一般是男孩子的反应比女孩子强烈。他们不理解自己的母亲为什么要“驱逐”自己的父亲。

孩子心理承受能力太差，怎么办

首先，要教育孩子认识到，在生活中，在人的一生中，时时、处处都可能遇到不如意的事，俗话说“人生不如意事十之八九”，所谓“万事如意”“心想事成”，只是一种美好的祝愿，不大可能成为现实。

其次，在家里就要严格要求孩子，不能过于宠爱。家庭就是一个小社会，如果在这个环境中，孩子只有顺境，没有逆境，那么等他真正走上社会时，心理承受能力差也就不足为奇了。

第三，要尽量让孩子多接受各种人、各种信息，不能让孩子从小就只有一种生活观念、生活模式。结果长大后只受得了成功的结局，受不了失败的结局。

第四，要教会孩子自己努力排解不良情绪。当沮丧、悲观、愤怒、焦虑等情绪袭上心头时，要意识到这些不愉快情绪的危害性。长时间处在不愉快情绪中，会严重影响人的身体健康，压抑人的聪明才智，降低工作、学习的效率，使本来可以做出的题目做不出，本来可以办好的事办不好。那么，怎样排解呢？可以这样想：我气，我急，我哭 ，就能改变现状吗？既然不能，我又为什么要这样呢？你也可以采取一些具体措施，让自己暂时忘却不快之事，如听一段抒情的音乐，到户外散散步，呼吸呼吸新鲜空气，使自己放松；如逗小孩乐一乐，想一些有趣的事，使自己发笑；或者与好友聊聊，倾吐一下心中的积郁；或者到球场上去奔跑冲杀一番，使不快情绪以另一种方式得到渲泄。当你平静下来再回过头去对待那些烦人的事时，也许会有“柳暗花明又一村”之感。

人的情绪总是有起落的，有阴晴的，心理承受力强，可以阴转晴；反之，心理承受力弱，则会经常阴云密布，难见天日。我们要加强自己的心理承受力，做自我情绪的主人，而不是奴隶。国外有一句格言：“我是我心灵的主宰！”这句话的原文是：“I am the captain of my soul!”这里的“coptain”一词原意是船长。如果把人比做一艘船，那么，在人生的长河中，我们必须掌握好自我情绪之舵，才能乘风破浪，扬帆远航，否则，就容易触礁、搁浅，甚至翻船。

总之，家庭环境过于优越，接受信息过于单一，性格过于内向的孩子，心理承受能力往往较差。家长应有意识地予以注意。

怎样对待孩子活泼好动的天性

1. 为孩子的活动创造一定的物质条件。例如必要的玩具、活动器械、活动场地等等。创造物质条件时，首先要考虑适合不适合孩子的年龄特点、心理特点及性别需求；同时要注意不必过多投资，贪大贪多。应提倡自力更生、勤俭节约的精神，家长带着孩子自己动手，修旧利废，自制一些玩具和器械，把活动场所布置得朴素、美观、实用，使孩子时时能看到自己劳动的成果，感受到劳动后的幸福和自豪，受到一定的教育。

2. 为孩子的活动寻找伙伴。孩子在幼儿园或学校里都是集体活动，回到家里多是个体活动，这种反差往往会造成孩子心理上的不平衡。为此，家长应陪着孩子活动，或请附近小朋友和孩子一起活动，使孩子在家里也能感到群体活动的愉快和欢乐，从中受到集体教育。

3. 注意孩子在活动中的安全和卫生。首先要指导孩子掌握适当的活动量，以免过度疲劳，影响身心健康；同时要指导孩子避免活动中可能遇到的危险，确保活动安全；此外还要指导孩子在活动中讲究卫生，防止因不卫生而对健康造成损害。

怎样正确地爱孩子

父母爱孩子，爷爷奶奶爱孙子，这是人之常情，但爱得是否正确，往往是家庭教育成败的关键。

怎样才算是正确地爱孩子呢?

1. 对孩子的爱，应以精神之爱为主，物质之爱为次。

在这方面，毛泽东主席给我们做出了榜样。当儿子毛岸英从苏联学习回国后，他没有给儿子安排舒适的机关工作，而是让儿子到陕北农村继续接受艰苦的锻炼；当全国人民处于3年困难时期，不但他自己带头半年不吃肉，而且严格要求自己的女儿不能比别人多吃一粒粮，与人民群众共度难关；当女儿在北京上学时，他严格要求孩子骑自行车或乘公共车上学，不准工作人员派车接送……。他如此在精神上关心爱护儿女，使儿女们从小培养了优良的品德和作风，长大后都成了对祖国对人民有用的人才。然而有一些家长，则是重物质之爱，轻精神之爱。儿女上学有专车接送，儿女吃穿有求必应，儿女花钱挥霍无度，儿女工作安排得轻松舒服。其结果是儿女玩物丧志，轻者精神堕落，重者失足犯罪。正反事实说明，从精神上关心儿女，才是真正的父母之爱；只从物质上关心孩子，则会使儿女精神受害。

2. 对孩子的爱，应从大处着眼，小处着手。

在这方面，老一辈革命家朱德同志给我们做出了榜样，他为了培养儿孙们长大后自强自立的能力，当孙子八九岁时，就要求他们自己洗衣服，扫房间，独立料理

生活。虽然家中有保姆，宁是不让保姆照顾孙子，从小培养了孙子们自力更生，勤俭劳动的良好习惯。然而有一些家长，对儿孙的生活包办代替，擦鼻涕，洗手娟，系鞋带，穿衣服，叠被褥，扫房间，作饭菜，买东西，等等，等等，全由家长代劳，一怕孩子干不好，二怕孩子受了累，三怕影响孩子学习。结果是忽视了这些小事，坏了孩子的大事——使孩子从小变成了衣来伸来，饭来张口的少爷小姐，养成了一身娇气、懒气、傲气，精神被严重腐蚀，长大后挑不了重担，干不了大事，甚至连自己的生活也料理不好。正反事例又一次说明，真正爱孩子，就要从大处着眼，从长远着眼，从小事抓起，从眼前抓起，从小让孩子吃点苦，干些活，长大后才能成为一个自立自强的有用人才。

3. 对孩子的爱，应注意防止的几个偏向。

一是溺爱。主要表现是家长对孩子爱得太多，爱得过份，爱得不当。具体来说：物质上过份地给孩子，使孩子玩物丧志；言行上纵容孩子，不加管束，使孩子走上邪路；生活上包办代替，使孩子不能自立；学习工作上不严格要求，使孩子难以成才。

二是宠爱。主要表现是无度地满足孩子要求。孩子要买什么东西总是有求必应，孩子要干什么事情总是满足要求。有的孩子要把爸爸当马骑，爸爸就立即爬在地上让孩子骑着玩；孩子想要别的小朋友的玩具，父母就帮着向人家去要；孩子不想写作业，父母就代替去写；孩子懒得做值日生，爷爷奶奶就到学校替孩子扫地……，如此宠爱孩子，使孩子从小成了“小天使”、“小皇帝”，长大后将成为什么样的人呢？

三是偏爱。主要表现是重男轻女，也有的重女轻男，还有的则是重小轻大。父母对儿女如此不公，偏一个，向一个，不仅使孩子身心受到不良影响，而且破坏了家庭中的人际关系。

当前，以上 3 种爱的偏差在不同家庭中不同程度地存在着，影响家庭教育的效果，妨害儿女的健康成长，对家庭，对子女，对国家都是有害无益的。

总之，家长对儿女的爱，一定要爱而有格，严而有度，爱严结合，从小抓起，才能把孩子培养成有理想，有道德，有文化，有纪律的有用人才。

怎样对待孩子的好奇心

小孩子天生就好奇，但由于孩子年龄小，知识少，经验不足，所以好奇心往往带有很大盲目性。具体来说，孩子的好奇心可分为 3 个类型。家长应根据实际情况，具体分析，分类指导。

1. 求知型。这一类型好奇心多表现为向大人提出问题。对这一类好奇心，家长一定要满足孩子要求，给孩子一个完满的答复。在回答孩子问题时，要准确清楚，不懂就是不懂，决不可装懂，给孩子回答了错的知识不好，用虚伪的态度欺骗了孩子更不好。如果回答不了孩子的提问，可以引导孩子到书中去找答案，或一起去请

教老师。

2. 猎奇型。这一类型好奇心多表现为孩子对一些奇特现象或事物的占有欲望。例如有些小孩子发现冰块很好玩，就把冰块装在口袋里，结果冰化成了水，弄湿了衣服。对这一类好奇心，家长也不要责怪孩子，因为孩子年龄太小，纯属无知，但这种想把冰块保存起来的好奇心理却是很可贵的。所以，面对这一问题，家长应该耐心帮孩子搞一次冰块受热后化成水的小实验，使孩子正确认识这一科学现象，既满足好奇心的需求，又增进了科学知识。

3. 探索型。孩子在生活中经常看到一些奇特的事物，出于好奇，便去探索其中的秘密。有的孩子把崭新的电子表拆得乱七八糟，去研究里面的奥妙；有的孩子把小闹钟拆开来，要看一看表针为什么会走动；有的孩子看见墙上有个电源插座，就想用小手指塞进去探索一番；有的孩子看见一只蜜蜂落在花朵上，就伸手去捉……对孩子这些好奇心，家长应有三种态度：一种是当孩子对某一事物产生了好奇心，但还没有产生破坏行为时，家长应主动帮助孩子拆开这些东西，指导孩子探索其中的秘密，然后再把它安装好，以满足孩子的求知欲望；第二种态度是，当孩子已经对好奇的事物产生了破坏行为，家长千万不要为此发火，责打孩子，以免伤害孩子的好奇心，应该平心静气地先指导孩子探索其中的秘密，然后再帮助孩子把已经拆乱的物件装好；第三种态度是，对孩子具有危险性的好奇行为，例如用手指探索电源插座、捉蜜蜂，等等，家长应及时告诉孩子危险性，并提前采取防犯措施，以免发生意外。

怎样对孩子进行“挫折教育”呢

1. 拒绝孩子的无理要求，使孩子经受挫折的磨练。

在家庭生活中，小孩子往往会提出许多无理要求：家长买回来的水果，他要占为己有，不给别人吃；看电视时，他要独自躺在一个沙发上，不让别人坐；吃饭时，他要把爱吃的菜拿到自己跟前，不许别人动；到了商店里，非要买他看上眼的东西不可，不然就滚在地下哭闹；到了公园里，非要摘一朵花不可，否则就哭闹不走……，对这些无理要求，家长必须坚决拒绝。先晓之以理，如果孩子不听劝阻，家长就必须狠狠心，断然处之。我曾见过一对年轻夫妇带着 5 岁的孩子逛商店，当孩子为买一件东西而躺在地下哭闹时，父母严肃地说：“你再哭我们就不要你了。”孩子还在哭闹，夫妇二人便狠狠心，扔下孩子扬长而去。孩子不见了父母，吓得不敢哭了，正当他瞪大惊恐的眼睛四处寻找父母时，爸爸突然出现在他面前，二话不说，拉着孩子回了家，然后又晓之以理，好好教训了一顿。自此以后，孩子再也不敢无理取闹了。在这一过程中，孩子无理取闹的心态受到了挫折，经受了锻炼，懂得了不能胡搅蛮缠，必须听话，不然就会受到惩罚的道理。其中的关键在家长方面，不准就是不准，决不能心软，要设下一条孩子用眼泪、哭闹冲不垮的防线。让孩子在挫折面前痛苦地磨炼一番，懂得了一点道理，家长的教育就获得了成功。

2. 锻炼孩子的坚强意志，提高孩子承受挫折的耐力。

为了把孩子从小培养成一个强者，家长就必须利用生活中的各种挫折，甚至有意设置一些困难，去锻炼孩子坚强的意志，提高孩子承受挫折的耐力。例如：冬季里，三九寒天，滴水成冰，又下了一场大雪。面对严寒，有些家长把孩子关在屋子里，坐在火炉旁，穿上毛衣，再套上棉衣，只怕冻坏了，结果是孩子越来越怕冷，在冷的面前成了懦夫；但也有些家长，让孩子脱下棉衣，只穿一件毛衣，迎着寒风跑步，踏着冰雪跳绳、打雪仗，直至浑身发热，出点小汗为止，结果是孩子越来越不怕冷，对冷的耐受力越来越强。又例如，在三暑盛夏的季节里，有些家长整天给孩子吹着电风扇，开着空调机，吃着冰淇淋，只怕孩子出一点汗，受一点热，结果孩子一见太阳就眼花，晒一会太阳就头晕，在热的面前成了懦夫；但有些家长却冒着烈日带孩子去游泳，去干一些力所能及的话，甚至让孩子利用暑假到农村亲朋家中去进行一段时间的“农村留学”，干点农活，晒晒太阳，出几身大汗，吃一点苦头。结果孩子越练越不怕热，不但提高了对热的耐力，而且健康了身心，学到了知识，增长了才干。

从上述两个事例中可以看出，对待孩子遇到的挫折和困难，家长有两种态度，两种结果。前一种是“爱”孩子，只怕孩子受挫折吃了苦，知难而退，结果是害了孩子，使孩子意志越来越弱，对挫折的耐受力越来越小；后一种也是爱孩子，引导孩子迎着挫折上，知难而进，结果是锻炼了孩子的坚强意志，增强了孩子对挫折的耐受力。

3. 帮助孩子克服困难，使孩子成为善于战胜挫折的强人。

一个强者，不仅要有坚强的挫折耐力，而且要有战胜挫折取得胜利的智慧和办法。为了把孩子培养成如此坚强的人，当孩子遇到挫折时，家长应扶持一下，帮助孩子想方设法战胜挫折。有一个孩子从小学一年级到五年级始终是拔尖的好学生，各门功课的成绩总是数一数二的。刚升人五年级不久，遇了一场车祸，住了一个多月的医院，他以顽强的耐受力战胜了伤痛，但出院后因误课太多，期末考试各门功课免强及格。这对他心理上的挫折甚至超过了伤痛对肉体的折磨，情绪一度十分低落。细心的家长看到了孩子情绪的变化，就帮助孩子对学习成绩落后作了具体分析，并制定了一个详细的补课计划。经过一个寒假的努力，误下的功课补上了。又经过一个学期的努力，孩子的情绪和学习成绩又复原了，五年级毕业时以优异的成绩考人了重点初中，孩子又一次战胜了挫折，取得了胜利。

当代的孩子，特别是独生子女，享受太多，吃苦太少，顺利太多，挫折太少，为使我们的子孙长大后能担当起21 世纪革命与建设的重任，希望广大家长还是狠狠心，对孩子进行一点“挫折教育”。不要养育温室中的花草，要培养搏击风浪的雄鹰。

怎样使孩子更漂亮

把孩子打扮得漂亮些，是每个家长的心愿，也是每个家长的骄傲和自豪。怎样

才能使孩子更漂亮呢？不同的家长有不同的看法和做法。

其一，有的家长主张外表美和心灵美必须一致。他们处处教育孩子树立正确的是非观，美丑观，善恶观，苦乐观，公私观等正确的人生观点，从小有一个美好的心灵；与此同时，他们教育孩子讲究卫生，手脸干净，衣服整洁，举止文明，使孩子有一个美观大方的仪容，养成爱美的习惯。

但也有些家长教育子女片面追求外表美。要求子女穿着打扮第一流，言谈举止最风流。致使孩子把心总操在自己的穿着打扮上，不去刻苦学习，怕艰苦，怕劳动，不愿帮助别人……，只怕弄脏了衣服，沾污了手脚，变成了少爷小姐式的人物。虽然外表十分漂亮，心灵深处却不太干净。这样的子女长大以后怎能成为四化建设的有用人才呢？

其二，有的家长认为：漂亮的标准就是朴素大方。衣服的色调应与孩子的肤色相调和，花纹图案应参照孩子的高矮胖瘦去选择，式样应该新颖而不奇特，宽窄应合体，便利于学习和活动。这样打扮出来的孩子才美观大方，朴素秀气。

但也有些家长认为：漂亮的标准就是时髦。衣服的色调越艳越好，式样越奇越好，外国味越浓越好，发型越怪越好……。把孩子打扮得古里古怪，洋里洋气。正如群众编的顺口溜："头发乱得像疯人，衣服怪得像洋人，说起话来像狂人，动手动脚像野人。"如此追求漂亮，将把孩子引向什么道路，是需要深思的。

其三，有的家长认为：孩子的穿着打扮，既要符合时代潮流，更要珍惜民族风格，这是民族自尊心的体现，也是爱国主义精神的体现。他们做衣服鞋帽或给孩子理发整容时，总是要"新"不要"奇"，要"美"不要"怪"，既吸取国外文明，又讲究民族风格。把孩子要打扮成中国人的孩子，和外国孩子比起来，有独特的民族风度。这对培养孩子的民族自尊心是大有益处的。

但有的家长却认为：穿着打扮还是外国的好，一味追求西方发型、服式，把孩子打扮得全然没有中国孩子的味道了，甚至丢掉了国格和民族风度。这将给孩子幼小的心灵里打上崇洋迷外的烙印。

怎样给孩子穿着打扮就能使孩子更漂亮，这决不仅仅是个生活问题，其中渗透着思想教育。思想意识不同，漂亮的标准也就不同，穿着打扮的方式不一样，对孩子潜移默化的效果也就不一样，各位家长对这个问题应引起重视。

怎样培养孩子良好的情感

1. 对孩子的积极情感要加以支持培养，使之巩固发展。例如婴儿对父母会心的微笑，"e！e!"的发声，手舞足蹈的欢欣；小孩子对客人的热情，对小朋友的友好，对父母爷爷奶奶的亲昵，对游戏的专注，等等，这都属于积极情感，家长应该通过参于孩子的活动，赞扬孩子的情感，创造物质条件等方式支持培养孩子这种积极情感的巩固与发展。例如有的家长给婴儿床上挂彩灯或有声音的玩物等，进一步激发孩子微笑、欢欣的情感；有的家长随时赞扬孩子对客人的热情，或参于孩子的

游戏，或给孩子购买适合的玩具，进一步激励孩子的情感。通过家长这些有意识的培养，孩子积极的情感就会得到巩固和发展。

2. 对孩子消极的情感要加以引导转化，使之尽快消失。例如对经常爱哭的孩子，家长要分析孩子哭的原因。因饿而哭，就要提前喂奶喂饭。因冷而哭，就要提前加衣盖被。因受委屈而哭，就要设法消除委屈的根源。因无理取闹而哭，就要对孩子严格要求并晓之以理，使孩子不再无理取闹……。总之，要认真分析孩子产生消极感情的原因，采用恰当的办法，从根本上解决问题，这样才能使孩子的消极情感尽快转化或消失。

3. 对孩子危险的情感要极力防止，或尽快解脱。例如惊恐，这是对小孩子危害很大的一种情感，家长一定要处处留心，防患于未然。不要让大孩子在离小孩子近的地方燃放爆竹，不要抱小孩子到放爆竹的地方去看热闹，不要用猫狗之类的动物去吓孩子，特别是婴儿吃奶或睡觉时，不要弄出很大的响声，以免孩子受惊。万一孩子受了惊吓，就让孩子哭一会，让孩子赶快尿一点，在孩子的耳机上按摩一会，这都有利于帮助孩子解脱惊恐的情感，如果受惊吓很严重，造成了一些病态，就需要赶快送医院诊治。

什么是家庭美育

家庭美育就是家长利用家庭内外一切美好的事物，引导孩子通过参加一些审美活动来培养孩子感受美、欣赏美、创造美的能力的一种家庭教育活动。

所谓感受美的能力，就是家长要引导孩子学会用耳、目、舌、鼻、肤等各种感知器官，去发现美好的声音、美丽的颜色、适口的味道、芳香的气味、舒适的感觉等等美的东西；所谓欣赏美的能力，就是家长要帮助孩子在感受美的基础上能做出正确的美的评价，懂得美在什么地方，美到什么程度，为什么美。所谓创造美的能力，就是在孩子感知美、欣赏美的基础上，家长引导孩子自己动脑动手去创造美，例如在孩子看到美丽的图画之后自己也动手画画，看到别人美丽的服饰之后自己也选择或打扮自己的服饰，在看到别人美丽的居室之后自己也动手美化自己的居室……总之，家长对孩子进行感受美、欣赏美、创造美三种能力的培养，就是家庭美育的主要内涵。

家庭美育的具体内容主要有三：一是用文学艺术作品进行美育。例如用童话、寓言、故事等可以培养孩子美好的道德和行为。用音乐、歌曲、舞蹈等可以培养孩子的美好情趣和音律。用美术、绘画、手工、摄影等可以培养孩子对周围事物的美好感受和创造能力；二是用大自然之美进行美育。大自然中拥有数不尽的形、声、色、味，看不完的天工之美，家长应抽出尽量多的时间，带孩子投身到大自然之中去享受美的熏陶，培养孩子热爱自然、热爱家乡、热爱祖国的美好情感以及改造自然、创造美好生活的能力；三是用社会生活中一切美好的事物进行美育。在社会生活中，有许多美好的道德、美好的语言、美好的行为、美好的仪表、美好的环境以

及美好的活动。家长要引导孩子广泛接触这些美好的东西，从中受到美的熏陶和感染，培养孩子美好的情操和习惯。

家庭不同于学校和幼儿园，对孩子进行美育的途径和方法必须从家庭生活特点出发，寓美育于各个生活环节之中。例如打扫卫生、绿化庭院、装饰居室，整理房间、烹调饭菜、服饰打扮、养鱼种花、待人接客、邻居交往、养老抚小，等等；同时还要利用家庭的一些户外活动对孩子进行美育教育，例如郊游散步、上街购物、参加晚会、体育锻炼、游公园、逛商店、观焰火、看电影……只要家长细心耐心，这每一个生活环节，都是对孩子进行美育教育的好课堂，只要方法得当，都能收到美育教育的良好效果。

孩子无理哭闹怎么办

孩子无理哭闹的原因，主要是家长们娇惯的结果。孩子在1周岁前，一哭就抱起，一哭就喂吃，一哭就逗着玩……时间一长，孩子就形成了条件反射，离开家长就哭。结果苦了家长，惯坏了孩子，孩子长到二三岁时，占有欲逐渐增强，吃的、穿的、玩的、用的……总想得到并占为己有，稍不满足，又哭又闹。家长为了讨取独苗苗的欢喜，有求必应，甚至要把爸爸当马骑，要打爷爷的脸，要挤奶奶的坐，要摘下妈妈的耳环，等无理要求，家长都给予满足；再大一点，到街上要买什么就得给买，不买就大哭大闹；和小朋友在一起玩时事事要占便宜，否则就又哭又闹；孩子要钱家长就给，拿着钱随便去买……长期如此娇惯，孩子心中就会形成一种心理定势：想干什么，想要什么，想买什么，家长都得满足，孩子根本不知道还有“不准”、“不行”二字。一但得不到满足，就会无法忍受，怨恨家长，大哭大闹。有的甚至会不择手段去偷窃，走上犯罪道路。哭闹成了孩子要挟家长的有力武器。

怎样纠正孩子无理哭闹的毛病？

1. 从小抓起，从小事抓起，制止孩子无理要求，培养孩子良好习惯。

对1岁孩子，不要过多抱他或逗他玩，一天抱两个小时左右为宜。大量时间让他独立睡觉或玩耍。即使哭起来，也不要立即去抱或逗。适当让孩子哭是有好处的；对二三岁的孩子，要严加管教，特别是孩子第一次提出的某种不合理要求，家长一要表示不满，二要坚决说“不准”、“不行”，再哭再闹，这第一道防线也决不能让孩子突破，突破了，以后就难办了。更重要的是在“不准”、“不行”之后，要给孩子讲清“怎样做才是好孩子”。例如：“挤奶奶的座位不是好孩子，给奶奶让座位才是好孩子”……把孩子的要求引向正确。只要事事如此，时时如此，孩子就会养成好习惯。

2. 转移孩子的注意力，使孩子从无理要求转移到有益目标上去。

孩子注意力极不稳定，很容易转移。当他提出不合理要求，甚至哭闹时，家长如果设法提出另一件更有吸引力的事物，往往会使孩子把注意力转移过去，破涕为笑。例如孩子提出要摘下不成熟的葡萄，并为此哭闹，家长可拿出一件新鲜的玩

具、食品、衣物，或找来一位孩子喜欢的小朋友，或带孩子去玩他喜欢玩的游戏……这往往会使孩子停止哭闹，忘掉无理要求，把注意力转移到另一件有益的事情上去。

3. 对无理哭闹采取置之不理的态度，使孩子闹而不成，再晓之以理。

当孩子无理哭闹时，家长最好是置之不理，各执其事，孩子见没人理他，过一会自然就不哭了，等不哭了之后，再严肃认真地对孩子进行批评教育，讲清楚“这样做不对，为什么不对；怎样做才对，为什么对”。如此对待，孩子没有用哭闹攻破家长的防线，而且受到教育，效果是很好的。

4. 采取适当的惩罚手段，教育已形成无理哭闹习惯的孩子。

如果孩子已经养成了无理哭闹的恶习惯，就得采取一些特殊的手段来教育。例如有的孩子在家里大哭大闹，可关到门外让他哭够了再批评教育；有的孩子在街上为买东西而无理取闹，可让他在一个较安全处去哭，父母离开，等哭够了再叫回家批评教育……这些方法，都是为了改变孩子在长期娇惯中形成的心理定势——“一切都得如愿”，重新认识到“父母说不行就是不行，说不准就是不准，不听说就得受罚”，从而改变恶习，养成良好习惯。

5. 家长们必须口径一致地教育子女。

一个家庭中不管有几位家长，在教育子女时必须口径一致：要不理睬，都不理睬；要采取惩罚手段，谁也不能前去“救驾”；要批评教育，谁都得口气一致；不准孩子干什么，谁也不许让孩子干……只有这样，孩子才找不到空隙，突不破家长们设下的教育防线，才会收到良好的教育效果。如果是“爸爸严，妈妈宽，爷爷奶奶当靠山”，那只能助长孩子的坏毛病。

怎样做好上小学孩子的身体保健

孩子在上小学阶段，身高和体重都比幼儿时期长得慢了一些，但有一些部位却正在发育，是个弱点，稍不注意，就会影响孩子健康。所以，家长必须了解孩子身体发育的弱点，针对性采取保健措施，保证孩子身体能得到良好的发育，具体讲，主要有以下八点：

1. 胸骨和脊椎骨正在发育，尚未定型，所以家长要采取以下措施，保证孩子胸骨和脊椎骨的正常发育：①让孩子双肩背书包，使孩子的胸骨和脊椎骨两侧均匀负重；②给孩子提供高低合适的桌凳，指导孩子学习时有良好的坐姿，小臂平放桌上，身体坐正，脊椎骨不向两侧弯曲。胸骨离桌一拳，不要把胸骨靠在桌边，以免胸骨受压而影响发育；③让孩子睡硬板床，不论仰卧或侧卧，都能保证脊椎骨的正直；④孩子走路的姿势要抬头挺胸，不要弯腰走路，以免影响胸骨和脊椎骨的正常发育。

2. 女孩子骨盆开始愈合，不宜做过于激烈的运动，特别是从高处跳下，更应谨慎。

3. 孩子的小肌肉群尚未长成，所以握笔写字的时间不宜过长，一般以 20 分钟左右为宜，休息一会再写。如果连续写字时间过长，孩子手指会发困，就有害于小肌肉的发育了。另外，孩子写字的笔不宜过粗、过细或过于光滑，特别是过细的笔或过于光滑的笔，孩子用笔写字时很快就会手困，很不利于小肌肉的发育。

4. 眼球和视神经的发育尚未定型，所以家长要特别注意指导孩子保护眼睛。应指导孩子学习时眼睛离书一尺为宜，光线最好来自左方，要充足而柔和，用眼时间不要太长，20 分钟左右为宜，要指导孩子按时做眼保健操。如果发现近视现象，应及时采取医疗措施或配置合适的眼镜。

5. 孩子的牙齿正在由乳齿换恒齿，家长应当特别注意帮助孩子保护好牙齿。一要用科学的方法按时刷牙漱口，保持口腔卫生；二要及早防治牙病，特别是龋齿。据观察，七八岁是孩子得龋齿的高潮期，得龋齿最多的又常是后面那几颗乳磨牙。所以要特别及早防治龋齿。

6. 要注意让孩子吃好早饭。当前在一些家庭中对孩子吃早饭很不重视，甚至有不吃饭就上学的现象。家长须知，小学生每天饮食中供给身体的热量应为 2000 ~ 2300 千卡，早饭占到 20% ~30%。如果孩子不吃早饭，这些热量就得从皮下脂肪中付出，时间一长，不仅影响孩子身体健康，而且会影响孩子学习与活动。

7. 要保证孩子有足够的睡眠。忽视孩子睡眠，这也是当前家庭保健方面一个倾向性问题。根据孩子的需要，小学低年级孩子要睡足 10 ~ 11 小时，中高年级孩子也要睡足 9 ~ 10 小时才行。特别在夏天应保证午休。但一些家长很不注意这些，晚上让孩子无休止地看电视，中午让孩子无休止地玩。更甚者，有些家长只顾自己打麻将，酗酒猜拳，不顾影响孩子休息。致使孩子睡眠不足。严重妨害了健康、学习和生活。

8. 要保证孩子充分的体育活动时间。小学孩子放学以后，很喜欢在室外搞活动。例如跳皮筋、打沙包、摇“胡拉圈”、打球、踢球、捉迷藏、抓特务、老鹰捉小鸡，等等。这些体育活动都有利于孩子身心健康，家长应提供条件，给予支持，引导孩子在活动中强壮身体，增长才干。

过度教育有哪些害处

所谓“过度教育”是指做父母的不顾自己孩子的实际情况，盲目地、过多地给孩子制定这样或那样的“奋斗目标”，任意干涉孩子的兴趣爱好，对孩子进行填鸭式的教育。过度教育是违反孩子生理、心理发展客观规律的，不利于孩子的身心健康成长。

首先过度教育损害的是孩子的体质。学龄前儿童正处于生长发育阶段，心理活动十分活跃。长时间地让孩子专注地做某一件事，比如读书、识字、计算、画画、弹琴等，很容易引起疲劳。由于这些活动把孩子的游戏和玩耍的时间占去了，孩子长时间窝在家里，心肺功能得不到锻炼，也会影响身体其他器官的正常发育，导致

免疫功能降低，容易得传染病。

其次，过度教育严重影响孩子的心理发展。如果父母强求孩子去做某件他不愿做的事，会增加孩子的思想负担，引起他的抵触情绪，使孩子对某一种活动产生厌恶情绪，失去信心和兴趣，不利于他们的全面发展。如果孩子受到的是父母过多的赞扬，容易滋长骄傲自满情绪，上学后会对老师的教导感到厌烦，养成不专心听讲或做小动作的习惯。如果孩子在家里受到家长过多的训斥责备，他会见到大人就紧张，变得胆小怯懦，久而久之变成一个行动缓慢、感觉迟钝，精神萎靡不振，缺乏上进心的人。严重的还会引起腹痛、厌食、便秘、贫血等病症，对身体健康有不良影响。

过度教育还容易限制孩子的创造能力和思维活动。俗话说，强扭的瓜不甜。儿童在学前期正是兴趣广泛、求知欲强、爱玩爱动的时候，父母如果不根据孩子的实际情况，一味强求他们学这学那，“打着鸭子上架”，就会自觉不自觉地剥夺孩子宝贵的求知欲和创造性，使他逐渐形成对家长的依赖，变得意志薄弱，没有多大出息。

当然，我们反对过度教育，并不是对孩子的发展成长任其自流，撒手不管。而是要求家长对孩子因人而宜、因材施教，对孩子进行恰如其分的教育。年轻父母应当根据自己孩子的不同年龄段，提出不同的要求，采取不同的方法。比如：

1 岁前，重点教孩子发音、说话，让孩子听懂别人的话。

1～3 岁时，可给孩子讲故事、看图画，和他说话，并可做简单的解释。

4～5 岁时，可让孩子自己讲故事，家长要听孩子说话，回答孩子提出的问题，并要求孩子数东西、认颜色。

6～7 岁时，教孩子观察周围事物，让孩子描述所见到的情况。家长要回答孩子提出的所有问题，即使有的问题令人难以回答，也要设法巧妙解答。

实际上，以上所说各个年龄孩子的特点并不是一个定式，家长完全可以根据自己孩子的优势、特长、爱好，进行某些方面的重点培养和扶植。但切忌对孩子进行过度教育，让孩子在自然状态下进行活动，让他们养成良好的习惯，长成健康的体魄，在轻松愉快的氛围中成长。

为什么要让幼儿用筷子吃饭

用调羹还是用筷子进食，这里头有一个幼儿智能训练的问题。

培养幼儿及早正确用筷进膳，可以训练幼儿手指，尤其是指端的感觉与动作上的协调性与连贯性。俗话说：“心灵手巧”，凡是手指与指端的动作灵活的幼儿，他们的智力发育也较好。

因此，及早训练幼儿用筷进膳是培养幼儿通过手指的灵敏感觉，增进健脑益智的简单可行的方法。